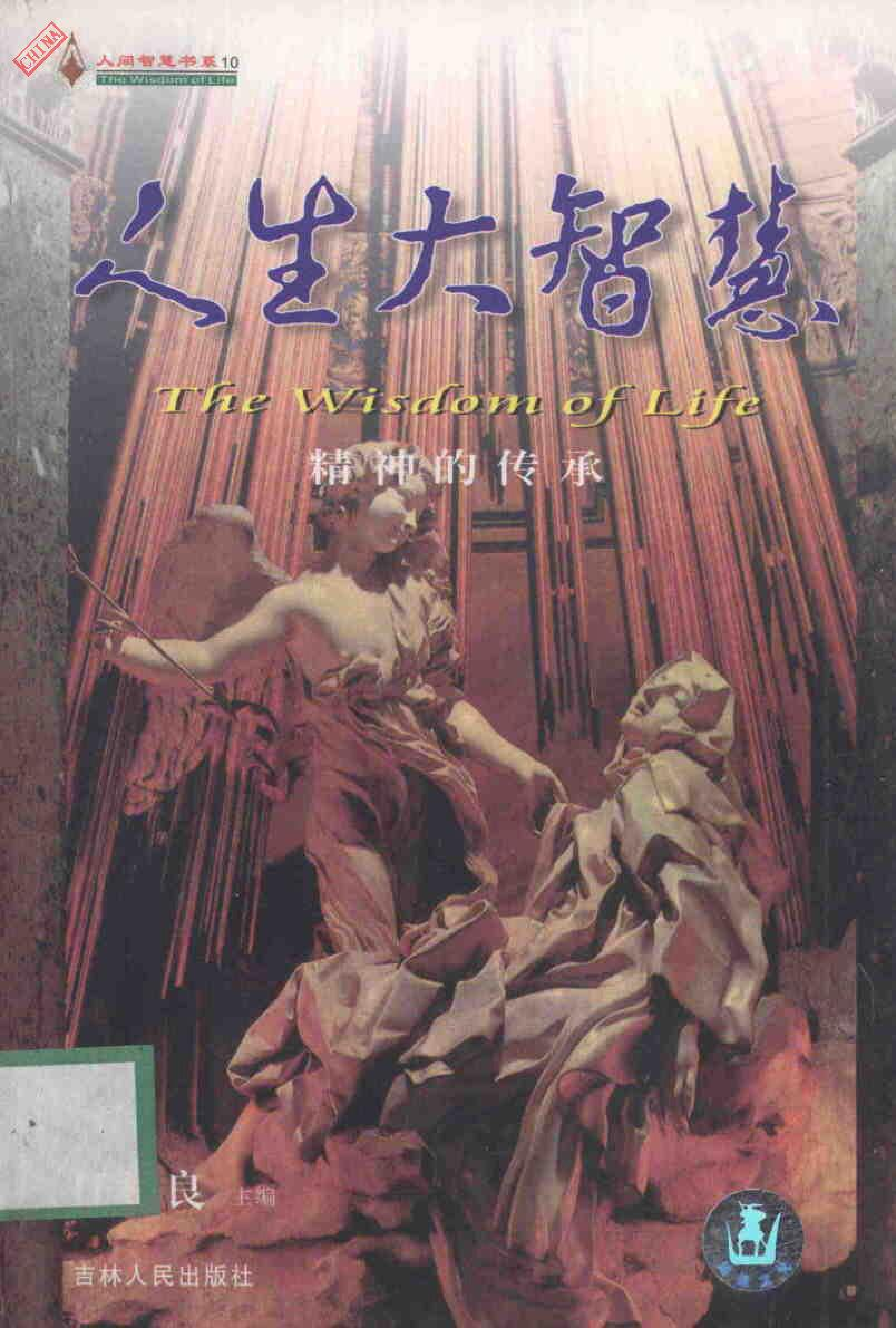

CHINA
人间智慧书系 10
The Wisdom of Life
人生大智慧
The Wisdom of Life
精神的传承
良 主编
吉林人民出版社



精神的传承

人生大智慧

The Wisdom of Life　（第十卷）

任柏良／主编　李树葳／编





吉林人民出版社



(吉)新登字 01 号

人生大智慧

主　　编	任柏良	编　　著	李树藏
责任编辑	吴兰萍	封面设计	王晓庆
责任校对	张玉斌	版式设计	杨利伟

出 版 者　吉林人民出版社
（长春市人民大街 124 号　邮编　130021）
发 行 者　吉林人民出版社
制　　版　远流图文工作室(电话:024－22931003)
印 刷 者　辽宁省印刷技术研究所

开　　本　850×1168　1/32
印　　张　62.5
字　　数　850 千字
版　　次　2001 年 5 月第 1 版
印　　次　2001 年 5 月第 1 次印刷
印　　数　1－5 000 册

标准书号　ISBN 7－206－03676－7/B·124
定　　价　120.00 元



卷首语

人人心中都有一股泉水，

日常的烦乱生活，遮蔽了它的声音。

当你夜半突然醒来，

你会从心灵的深处，听到幽然的鸣声。

那正是潺潺的泉水啊!

回想走过的道路，

多少次在这旷野上迷失了方向。

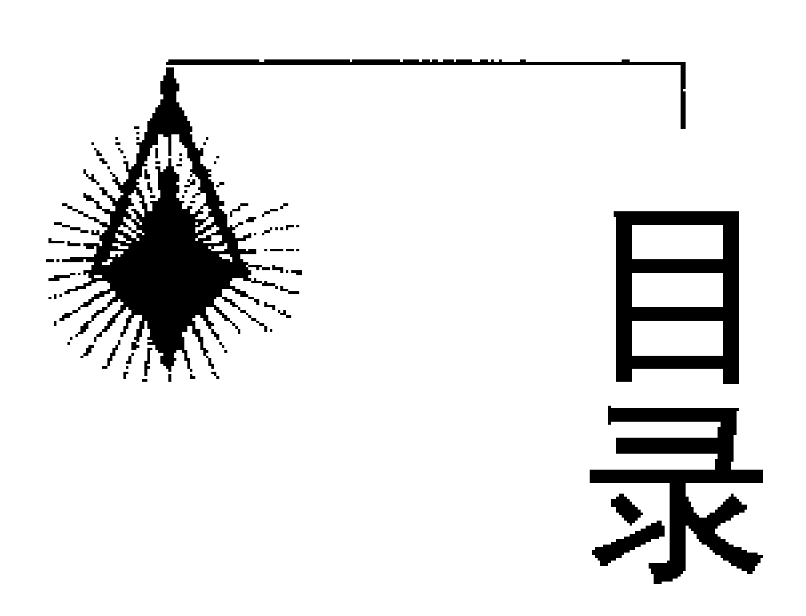
每逢这个时候，当我听到心灵深处的鸣泉，

我就重新找到了前进的标志。

——东山魁夷


CHINA





目录

红尘心歌

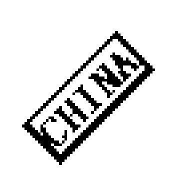




心之所安



微言大义





红尘如歌

人生重重地压在我们身上，它的分量越重，我们就越深入到人生之中。

我们高贵的微笑在重大任务的黑暗里，也拥有某种意味。那就是——我们只能在这个黑暗中，当它有如梦幻般的光辉在一瞬间大放光明时，清楚地看见围绕在我们身边的奇迹与宝藏。

——里尔克



抉　择

〔英〕休　谟

一个人按照他的性格爱好选择他的生活道路，可以运用许多办法来确保自己比另一个追求同样目标的人得到成功。你追求的主要目标是财富吗?那你就要专心你那一行以获得熟练技能；要勤勉地实际练习它；要扩大你的朋友和熟人的范围；要避免享乐和花销；决不要做无谓的慷慨大方，而要想到你必须节俭才能得到更多的钱。你想得到公众的好评吗?你就要避免狂妄和过谦这两种极端，显出你是自尊的，但也没有轻视别人。如果你陷入这两种极端之一，那你就会由于你的傲慢而激起人们对你的傲慢态度，或者就会由于你胆小如鼠的谦卑和你似乎喜欢说些低声下气的话，让别人看不起你。

你会说，这不过是些普通有关小心谨慎和遇事斟酌之



类的老生常谈，每个父母都拿这些道理来谆谆告诫自己的孩子，每个头脑健全的人在他选定的生活道路上都是这样做的。可是，你还想得到的更多东西又是什么呢?——是的，我们从一位哲学家那里受到的教导，主要是我们应该怎样选择我们的生活目的，而不是达到这些目的的手段；因为我们不知道选择什么志向能使我们满意，什么情感我们应当依从，什么嗜好我们应当迷恋。至于其他，我们信任普通的健全理智和世上为人处事的一般道理，把它作为我们的教训。

智慧隽语

你是否以为能从一位哲学家那里学到如同变魔术那样变出的东西。



大地的梦

〔黎巴嫩〕纪伯伦

你们常听人说，工作是祸殃，劳作是不幸。

我却对你们说，你们工作的时候，你们完成了大地的深远的梦之一，他指示你那梦是何时开头。

而你劳作不息的时候，你确在爱生命。

从工作里爱生命，就是通彻了生命最深的秘密。

倘然在你的辛苦里，将有身之苦恼和养身之诅咒，写在你的眉间，则我将回答你，只有你眉间的汗，能洗去这些字句。

你们也听见人说，生命是黑暗的，在你疲累之中，你附和了那疲累的人所说的话。

我说生命的确是黑暗的，除非是有了激励；

一切的激励都是盲目的，除非是有了知识；

一切的知识都是徒然的，除非是有了工作；



一切的工作都是虚空的，除非是有了爱；

当你仁爱地工作的时候，你便与自己、与人类、与上帝联系为一。

智慧隽语

你们谁肯做一根芦管，在万物合唱的时候，你独痴呆无声。



寻找生之乐园

〔瑞士〕希尔提

当你的心灵全然寂静的时候，不妨自问：“我真正盼望的是什么?”然后老老实实地回答!

过着没有工作也不必担心生计的豪奢生活，享尽天下的荣华富贵，这大概是某些人想像中的乐园生活吧!但这种生活在我们的文明社会中，可以说是不存在的。亦即，你在这辈子必然无法获得这样的生活。

那么，你为什么不盼望有个工作，在正确思想的引导下，过着舒畅、稳定而无压力的生活呢?这件事是任何人都做得到的，只要心中强烈地希望过那样的生活，并且朝着那条道路前进。



大部分人都不知道自己在期望些什么，甚至很少会真正去思考这方面的问题。有些人期望去做根本不可能达到的事，结果徒劳无功；也有些人一直在变更期望，因此一事无成。但那些对自己力所能及的事情始终抱着积极态度的人，常能完成在别人眼中不可能完成的事。

不过，必须注意的是，即使有积极的态度，仍须按部就班地去做。人生的全部阶段，不是任意飞越得了的，低年级不可妄求高年级的事，否则就会连自身最基本的义务都无法履行。

智慧箴语

大部分人都不知道自己在期望着什么。



最新福音

〔英〕卡莱尔

因为工作里面有一种永垂不朽的高尚、甚至神圣之处。一个人尽管如何冥顽不灵，尽管忘记他应有的崇高使命，只要是踏踏实实、埋头苦干，这个人便不至于没有救药；只有怠惰的人才会永无希望。努力工作，而绝不贪婪卑吝，这便是与自然的契合感应；想把工作完成的诚恳愿望本身即将把人逐步导人真理，导入自然的种种任命与规则，而这些也就是真理。

我们这个世界最新的福音是，认识你的工作，并且努力去做。人们常说："要认识你自己。"但假设你是一个完全无从认识的人：认识你自己能做些什么，然后便动手去做，这倒是你的较好办法。



劳动就是生命。一旦工作开端得当，一个工作者的内心深处会迸发出他天赋的力量，从他的内心深处，他是会被引入到一切高尚之境——一切知识之境的，不管是“自我知识”，抑或是更多的其他。严格地讲，舍工作中所获知识外，你并无别的知识。至于其余，不过是知识的一种假说而已。而且直到我们真正着手和给予确定为止，也只是学校里尚待争论的东西，也只是飘浮在云端或卷动在逻辑的漩涡里的虚无漂缈的东西。“各种各样的怀疑，最终只能靠行动来解决。”

智慧箴语

认识你的工作，并且努力去做。



敬 业

〔古罗马〕奥勒留

早晨当你不情愿地起床时，让这一思想出现——我正起来去做一个人的工作。如果你是要去做你因此而存在、因此而被带入这一世界的工作，那么你还会有什么不满意呢?难道你是为了躲在温暖的被子里睡眠而生的吗?虽然这是较愉快的。——那你的存在是为获取快乐，而全然不是为了行动和尽力吗?你没有看到小小的植物、小鸟、蚂蚁、蜘蛛、蜜蜂都在一起工作，从而有条不紊地尽它们在宇宙中的职分吗?你不愿做一个人的工作，不愿做那合乎你本性的事吗?当然休息也是必要的。休息是必要的，但自然也为之确定了界限，她为吃喝玩乐规定了界限，你的欲望往往会使你越过这些限制，出了既定的范围；而你对工作却不是这样，在还没有做你能做的之前就停止了。所以你不爱你自己，因为，如果你爱，你就应该爱你的本性及其意



志。那些热爱他们各自的技艺的人都在工作中忙得精疲力尽，他们没有洗浴，没有食物；而你对你的本性的尊重却甚至还不如杂要艺人尊重杂耍技艺、舞蹈家尊重舞蹈技艺、聚财者尊重他的金钱，或者虚荣者尊重他小小的光荣。这些人，当他们对一件事怀有一种强烈的爱好时，宁肯不吃不睡也要完善他们所关心的事情。而在你的眼里，难道有益于社会的行为是讨厌的，竟不值得你劳作的吗?

智慧隽语

如果你爱，你就应该爱你的本性及其意志。



工　作

〔美〕罗斯福

当我们的知识逐渐增多的时候，我们应受的首次教训——全然免除工作的义务是违反自然的，而且是非法的，因为我们仅能把工作抛在别人的肩上而逃避本分的工作。

大自然冷酷地注定，倘若停止工作，人类必死于饥馑。这种虐政是我们无法逃避的，我们必须解决的问题是我们能给我们自己多少闲暇。

即使我们在工作的时候，像古代战船上的奴隶，我们要工作多久才能安心无愧地离去，觉得我们已尽到我们的职责，可以悠闲直到明天呢?这是从未得到解答的问题，而且在我们目前的制度下也不能得到解答，因为还有许多人在干不仅无益而且有害的勾当。但是，如果我们能借平分



收人和公平的分派而获得解答，那么我们就该把我们的工作视为我们赚来的自由自在，而不是如许的金钱。

《智慧隽语》

倘若停止工作，人类必死于饥馑。



一张一弛

〔瑞士〕希尔提

没有人不希望休息，即使是非常无聊、精神上极为空虚的人，也有想要休息的欲望；即使是极其飞黄腾达的人，也不会为追求一个无穷无尽的目标而不知休息。

休息并不是完全使精神或肉体停止活动，相反地应该是使身心适度地分开使用。人类的整个天性，是由活动来形成的，所以如果任意加以改变，天性就会有不良的反应。

人类是从休息的乐园中被放逐出来的。但上帝在命令人类必须工作时，并没有忘记赐给人类工作后那种悠闲的安慰。因此，真正的休息是在活动之中被给予的。亦即精神上的休息，是得自于工作进展顺利和任务的完成；肉体



上的休息，则在于每日的睡眠、用餐时以及星期日这种无可取代的休息时刻。

世间的至福，就是在这种自然休息之后，能继续进行有益的活动。

智慧隽语

人类是被上帝从休息的乐园中放逐出来的。



什么是有意义的?

〔德〕爱因斯坦

要是没有志同道合者之间的亲切感情，要不是全神贯注于客观世界——那个在艺术和科学工作领域里永远达不到的对象，那么在我看来，生活就会是空虚的。

人们所努力追求的庸俗的目标——财产、虚荣、奢侈的生活，我总觉得是可鄙的。我从来不把安逸和享乐看作是生活目的的本身——这种伦理基础，我叫它猪栏的理想。

照亮我的道路，并且不断地给我新的勇气去愉快地正视生活的理想，是善、美和真。

苦和甜来自外界，坚强则来自内心，来自一个人的自



我努力。我所做的绝大部分事情都是我自己的本性驱使我去做的。现在时常发生品格高尚的人用自己的自由意志而离开人世的事，以致我们对于这样的结局不再感到不寻常了。然而要做出死别的决定，一般都是由于无法(或者至少不愿意)屈从新的、更困难的外界生活条件。因为感到内心冲突无法容忍而了结自己的生命，即使在今天，在精神健全的人中间，也极少发生，这只有在那些最清高、道德最高尚的人才有可能。

一个人很难知道他自己的生活中什么是有意义的，当然也不应当以此去打扰别人。鱼对于它终生都在其中游动的水又知道些什么呢?

智慧隽语

安逸和享乐这种伦理基础，我叫它猪栏的理想。



贫贱江头自浣纱

〔德〕歌　德

世界是宽广、美丽的，但是我却由衷地高兴自己拥有一个小庭园。这个庭园虽小，却是自己的庭园，它的土地更不需要园丁的灌溉。倾心于自己庭园的人，拥有名誉、快乐与喜悦。

华丽的建筑与房间，是属于王侯与富翁的。住在那些建筑中，会越来越安定、满足、无所求。我的个性完全不适合。

如你所见，我的房间里连一张沙发也没有，我总是坐在老木头椅子上。为了头部而睡个枕头也是两三周以前的事。只要置身于安乐优美的布置中，想法就会变得散漫，情绪也会变得安乐、消极，拒绝享乐是我从年轻时便养成



的不同于他人的习惯。况且，华丽的房间与优美的家具，是为没有思想或不想有思想的人而专门设计的。

如果我是王侯的话，我不会把最高的地位给那些专门靠着自己是名门贵族及年长者日渐晋升，到了老年又神轻气闲地走着已习惯的脚步，而且没有做什么特殊事情的人。——我寻求的是年轻人，但是他们必须是聪明活泼，而且具备善良意志与极高尚的性格等各种才能的人物。——如此一来，他们才能有兴趣地去处理政治、开发国民。但是，哪里才有能得到这般优良臣下的幸福王侯呢?

智慧隽语

属于安乐的各种东西完全不适合我的个性。



金钱崇拜

〔英〕罗　素

它是一种信仰，认为一切价值都要用金钱来衡量，金钱是人生成功与否的最终考验。这和人的本性并不一致，因为它忽视了生命的需要，也忽视了对于某些特殊的生长的本能的倾向。

它使人认为和取得金钱相反的愿望是不重要的，而这些愿望，一般说来，对于人的幸福比收入的增加，更为重要。它从一种错误的关于成功的理论，引导人残害了自己的本性，并且使人羡慕对于人类幸福毫无补益的事业。它促使人们的品格和目标趋于完全一致，降低了人生的愉快，增加了紧张与繁重的感觉，使整个社会变得厌倦、消极和缺乏幻想。



由于惧怕失掉金钱而发生的忧虑与烦闷，使人把获得幸福的能力消耗掉，而且恐惧遭受不幸的惧怕，比起所惧怕的不幸来，还更为不幸。

不论男女，最快乐的人是对金钱不关心的人。因为他们有某些积极的目标，把金钱驱出门外。

智慧隽语

最快乐的人是对金钱不关心的人。



贫穷是罪恶

〔日〕松下幸之助

从前在日本有一句俗语说，“在四种病中最辛苦的是贫穷”，认为贫穷会使人活力减低，这要归于社会对穷人的同情。

贫穷本身是违乎天理的，务必消除才是。所谓一箪食、一瓢饮的清贫生活虽也令人敬佩，但这也只是安贫乐道者消极的想法而已。我们可以下一个很清楚的定义：“贫穷是罪恶”，而要将之消除。

贫穷是制造罪恶的根源，几千年前的先哲说过“衣食足，知荣辱”，直到今日依然可以说是除却一些特殊原因外，一般人是很容易在贫穷面前失去道德约制的。反过来说，“衣食不足，则不知荣辱”，尽管知识、文化现在已



有长足的进步，这些现象却还是存在的。可见人的本性由此可以看得很透彻，由此点看来贫穷还是会制造罪恶的。为遏止此种罪恶，则必须除去贫穷，方能使社会进步繁荣。若能除去贫穷，则犯罪率至少可降至相当低的比例，经济的大目标也就在此。

消除贫穷，个人努力固然必要，整个社会结构的改善与积极振作也是不容忽视的环节，就政治而言，就要有消除贫困的实际措施。当我们对贫穷有正确的认识后，每个人均为消除贫穷而努力不懈，那么罪恶必会减少，民生自然安康乐利了。

智慧隽语

衣食不足，则不知荣辱。



你的第一个责任

〔德〕费尔巴哈

生活的基础也就是道德的基础。如果由于饥饿，由于贫穷，你腹内空空，那么不论在你的头脑中、在你的心中或在你的感觉中，都不会有道德的基础和资料。

你的第一个责任便是使自己幸福。你自己幸福，你也就能使别人幸福；幸福的人，但愿在自己周围能看到幸福的人。

在野蛮时代不被认为是不道德的事情，在文明时代就会被认为是不道德的。

我的良心的呼声不是独立的呼声，它不是由蔚蓝的天空响彻下来的呼声或以某种自然发生的神奇方式由自身发



生出来的呼声；它只是受我损害者的苦痛叫喊的回声，也是一个由于侮辱了别人而同时侮辱了自己的人的有罪判决的回声。

正如受到外部因素约束性的、强迫性的限制的权利，使我的追求幸福的愿望同你的以及别人的追求幸福的愿望取得协调一样，受到内心亲切的、诚恳的和自愿的限制的道德，也使我追求幸福的愿望同你的以及别人的追求幸福的愿望取得协调。我的权利就是法律所承认的我的追求幸福的愿望；我的义务就是我不得不承认别人追求幸福的愿望。

智慧寿语

你的第一个责任就是使自己幸福。



幸福的三种成分

〔英〕休 谟

照最能为人接受的观念来看，人类的幸福是由三种成分组成的，这就是：有所作为，得到快乐，休息懒散。虽然这些成分的安排组合应当看各人的具体情况有不同的比例，可是决不能完全少了其中任何一种，否则，在一定程度上，这整个幸福的趣味就会给毁掉。

“休息”本身似乎对我们的欢乐说不上有什么贡献，可是最勤勉的人也需要睡眠，软弱的人类本性支持不住不间断的忙碌辛劳，也支持不住无休止的欢乐享受。精力的消耗，能使人感到种种满足，但精疲力尽之时就需要一些间隙来休息；不过这种休息应该是暂时的，如果时间拖得过长就会使人厌烦乏味，兴趣索然。在心灵的休息和心力的恢复上，教育、习俗和榜样有巨大的影响力；应当承



认，只要它们能增进我们行动时的快乐，对我们的幸福就是非常有益的。

在产业和艺术昌盛的时代，人们都有稳定的职业，对他们的工作和报酬感到满意，也有种种愉快的享受作为他们劳动的果实，心灵得到了新的活力，扩展了它的力量与能力；由于勤恳地从事受人尊重的工作，心的自然需要就得到满足，同时也预防了不自然的欲望，那通常是由安逸怠惰所引起和滋长起来的。

智慧身语

完全少了其中任何一种，这整个幸福的趣味就会给毁掉。



成功的秘诀

〔英〕塞克斯

成功没有秘诀。成功是做你应该做的事情。成功不是做你不应该做的事情。

成功并不限于你生活中的某一个范围。它包括你与旁人之间关系的所有方面：作为一个父亲或母亲，作为一个妻子或丈夫，作为一个公民、邻居、工人，以及所有其他种种。

成功并非指你的人格的某一部分，而是同所有各部分：身体、心理、感情、精神——的发展相连的。它是把整个的人做最善的利用。

成功是发现你最佳的才能，技巧和能力，并且把它们



应用在能对旁人做最有效的贡献的地方。用朗费罗的话说，它是“做你做得到的事情，并且做好你所做的任何事情。”

成功是把自己的心力运用在你所爱做的工作上面。它是指一个人热爱自己的工作。它需要你全神贯注于你生活中的主要目标。

它是把你现在的全部力量集中于你所热望完成的事情上。

智慧箴语

成功是发现你的最佳才能。



正确的方法

〔德〕爱因斯坦

做同样的工作，它的出发点，可以是恐怖和强制，可以是追求威信和荣誉的好胜心，也可以是对于对象的诚挚的兴趣和追求真理与理解的愿望，因而也可以是每个健康儿童都具有的天赋的好奇心。

一切方法的背后如果没有一种生气勃勃的精神，它们到头来都不过是笨拙的工具。但是如果渴望达到这个目标的念头是强烈地活跃在我们的心里，那么我们就不会缺少干劲，并且主动去寻找达到这个目标并且把它化为行动的方法。

我对自然知识的兴趣比较强，但在早期的学习生活中，作为一个学生，我还不清楚，对物理学来说，通向更



深奥的基本知识的道路是同最精密的数学方法联系着的。

科学方法所能告诉我们的，不过是各种事实是怎样相互联系，相互制约的。而想要获得这种客观知识的志向，则是人们能拥有的一种最高尚的志向。

这种不可分割性(指大小问题的辩证关系——编者)不仅适用于道德问题，而且也适用于各种其他问题：因为要是不从小问题同大问题相互依存的关系上来了解，就不能适当地评价小问题。

智慧隽语

最好的方法所能告诉我们的，不过是各种事实的关系。



解决问题三原则

〔美〕巴　奇

我提供三个原则，作为我的忠告，让你可以用来解决任何可能发生的问题。

第一原则：发掘事实。当每一个新问题发生时，不要企图找到你所希望找到的东西，而要发掘事实，必须应付的事实。你或许不喜欢你所找到的东西。那么，你便有权利改变它。但在你觉得自己讨厌的东西是事实的时候，你不要欺骗你自己。

第二原则：了解你自己。只有了解自己，你的脑子才能成为你的敏锐而有效的工具。要明白你自己的缺点、爱好和偏见，以便对自己所见到的加以客观的抉择。你还要明白什么时候你确已把所应付的事情的本质详加思索，和



什么时候你根本没有想。

第三原则：要有机智。至少要做一个守则或自律的工人，来配合以上两个原则。明白了自己和事实，便可判断你自己能否改变情势，使它更合乎本意。如果自己不能或不知道如何改变情势，便要设法自律来做必要的调整。

智慧导语

发掘事实，了解自己，要有机智。



手　腕

［西班牙］葛拉西安

一个人不应该为手腕而自喜，更不应该为手腕而夸口。凡是做作的事情都要加以隐藏，尤其是手腕，手腕是为人所憎恨的。欺骗常常为人所使用。因此我们的警戒必须加倍，但不要显露出来，因为它引起不信任，引起很多气恼，唤起复仇之心，以及招引比你想像的更多的不幸。工作时具有警戒心在行动中是有很大益处的，并且也是最大的智慧证明。在任何事情中的最伟大技巧在于完成事情时所表现的练达。

智慧箴语

手腕是为人所憎恨的。



妙用关键

〔日〕松下幸之助

人的一生充满了各种不同的遭遇，很难期望能平平稳稳，没有任何挫折困顿，所以，有时不禁也要发出慨叹。然而，在这一连串的遭遇事故中，我们总应想法子去发现几个重要关键处。那种拖拖拉拉、懒懒散散面对人生的态度，是不当的。

在漫长延续的人生过程中，因为能够发现人生一个个关键处，我们的心态才得以因应改变。

重要的是，我们倘能分辨、察觉出这一个个的关键，我们的思想也会跟着更新改变。

了解了这些关键的重要性，并且也能切实掌握住这些



关键处，如此一来，各式各样的遭遇全都成为有助于我们更新进步的粮食。而对于未来将面临的各种挑战，我们不如以释然的心情，欢迎他们的到来。

关键有时是机缘凑巧，天造而成，有时却是靠自己掌握创造出来的。不管是什么情形，我们应该本着我们坚定不动摇的心，去看、去思、去行。或许有时行之不易，然而无论如何，“关键”确是人生中极为重要的事。

智慧隽语

关键有时是机缘凑巧，天造而成，有时却是靠自己掌握创造出来的。



论 时 机

〔英〕培　根

幸运之机好比市场，稍一耽搁，价格就变。它又像那位西比拉的预言书，如果能买时不及时买，那么等你发现了它的价值再想买时，书却不见了。所以古谚说得好，机会老人先给你送上他的头发，如果你一下没抓住，再抓就只能碰到他的秃头了。或者说他先给你一个可以抓的瓶颈，你没有及时抓住，再摸到的就是抓不住的圆瓶肚了。

所以，善于在做一件事的开端识别时机，是一种极难得的智慧。例如在一些危险关头，看起来吓人的危险比真正能压倒人的危险要多许多。只要挺过最难熬的时机，再来的危险就不那么可怕了。因此，当危险逼近时，善于抓住时机迎头邀击它，要比犹豫躲闪更有利。因为犹豫的结果恰恰是错过了克服它的机会。但也要注意警惕那种幻



觉，不要以为敌人真像它在月光下的阴影那样高大，因而在时机不到时过早出击，结果反而失掉了获胜的机会。

在一切大事业上，人在开始做事前要像千眼神那样察视时机，而在进行时要像千手神那样抓住时机。果断与迅速是最好的保密方法——就像疾掠空中的子弹一样，当秘密传开的时候，事情已经成功了。

智慧隽语

善于抓住时机迎头邀击它，要比犹豫躲闪更有利。



笃志而体

〔法〕玛丽·居里

生活对于任何一个男女都非易事，我们必须有坚韧不拔的精神，最要紧的，还是我们自己要有信心。我们必须相信，我们对每件事情都具有天赋的才能，并且，无论付出任何代价，都要把这件事完成。当事情结束的时候，你要能够问心无愧地说："我已经尽我所能了。"

有一年春天里，我因病被迫在家里休息数周，我注视着我的女儿们所养的蚕结着茧子。这使我感兴趣，望着这些蚕固执地、勤奋地工作着，我感到我和它们非常相似。像它们一样，我总是耐心地执著于一个目标。我之所以如此，或许是因为有某种力量在鞭策着我——正如蚕被鞭策着去结它的茧子一般。

在近五十年来，我致力于科学的研究，而研究，基本上是对真理的探讨。我有许多美好快乐的记忆。少女时期我在巴黎大学，孤独地过着求学的岁月；在那整个时期中，我丈夫和我专心致志地，像在梦幻之中一般，艰辛地坐在简陋的书房里研究，后来我们就在那儿发现了镭。

我在生活中，永远是追求安静的工作和简单的家庭生活。为了实现这个理想，我一生都在竭力保持宁静的环境，以免受人事的侵扰和盛名的渲染。

智慧箴语

当事情结束的时候，你要能问心无愧地说：“我已经尽我所能了。”



行百里者

〔中国〕老　子

事物在安静时容易保持，在它还没有出现变化的征兆时容易图谋；在它脆弱时容易将它分开，在它微小时容易将它打散。要在事故还没有发生时去预防，要在混乱没有形成时去治理。

合抱的大树，从很小的萌芽长成；九层的高台，从一筐土逐渐筑起；千里的远行，从脚下第一步开始。不遵循这一法则，有意违背自然规律的人，就会失败；固执己见，不肯改进，这样的人会受到挫折的打击。

因此，圣人无为，做事不会失败；不固守偏见，就不会受伤害。老百姓做事，常在接近成功时失败。做事在结尾之际能像开始时那样慎重，就不会使事情失败。因此，



圣人要众人所不想要的真理，却不重视难以得到的财物；学众人所不学的学问，以此使众人超过“道”所要求的行为返回于“道”；同时能够辅助万物的自然成长而不敢违背。

智慧箴语

做事在结尾之际能像开始时那样慎重，就不会使事情失败。



天行健，君子以自强不息

〔日〕松下幸之助

人类已经到月球探险多次了，像这种事，在不久以前还只是人类的梦想而已，科学家们的努力，使昔日理想成为事实。人类的智慧，可以说是无穷尽的，也是永远不会衰竭的宝贵资源。

我们思虑及此，就会领悟到，即使今日看来最完善的事，到了明天，或者又会有新的方法和新道路可行。如果只是以得过且过的态度从事企业经营，实在是令人忧心。

人类的通病，是当得到好处的时候，或者事业稍有成就时，就容易耽于安逸，安于现状，故步自封，不想再求新向上，降低求知的热情。长此以往，不进反退，就终要被时代潮流所遗弃。



因此我们要时常由内心生出警惕，激发求新的欲念，唤起求知进取的精神，这才是面对时代潮流应有的态度。

人类自有无数的道路可行，亦有无限的目标可供奋斗。最重要的，凡事不畏艰难，抱定事在人为的决心，以热情和诚意努力以赴。说也奇怪，假使你能热心地专注于工作，就会不断有创造性的观念和做法产生。

智慧隽语

我们要时常由内心激发新的欲念，唤起求知进取的精神。



通向盛名之路

〔德〕叔本华

建立名声的巨大成就可以分为两类：立功、立言。这是通向名声的两条必经之路。就基本条件而言，立功者需要有一颗伟大的心灵；立言者则需要一个伟大的头脑。两条道路亦有区别，其得失也显而易见：功业若过眼烟云，而著作则永垂不朽。

最为辉煌的丰功伟业，对人类影响都有时限；然而一本才华横溢、飞珠溅玉的名著，却是生机勃勃的灵感泉源，历经千年岁月仍光华四射。功业更多的是留给人们回忆，在岁月的流逝中逐渐遗忘变形。日复一日，人们对它渐渐不再关心，直至消失殆尽，除非历史将它凝化为石，流传后世。而著作本身便可不朽，一旦书篇写就，便可与世长存。



立功的实现多少要靠机遇。因此，获得功名一方面固然是由于其业绩本身的价值，另一方面也有赖于时事风云的造就，否则，就不可能光华闪烁。

立言的情形则与立功相反。它无须偶然的机遇，所依靠的是立言者的品德学问，并且借此可与世长存。

事实上，名声是比较的结果，而且主要是在品格方面的对比，所以，要对其作出评价，也就因人而异。因新秀的崛起，某人的名声便不知不觉地受到了冲击或湮灭。因此，所谓绝对价值，只存在于那些出类拔萃之物，直接地靠其本身而傲视同类，在任何情况下都不可为他人剥夺。所以伟大的头脑与心灵值得我们全力追求，以增进我们和社会的幸福。

没有反射体我们无以看到光线，没有沸扬名声我们便不可能认识真正的天才。然而名声并不能代表价值，许多天才于默默中沉没。莱辛便有句名言："有些人得到了名声，有些人却当获未获。"



负　重

〔德〕里尔克

我想对青年们说的，只有以下的一件事情（这也是现在我所确知的惟一事情），那就是——我们总是必须将最重的东西当成基础，而那也正是我们所肩负的任务。

人生重重地压在我们的身上，它的重量越重，我们就越深入人生之中。必须生活在我们周遭的不是快乐，而是人生。

人生非得这样不可。假如有许多人在年轻时便急着把人生变得前卫且肤浅，或是将人生变得轻率且轻浮的话，他们只是放弃了认真地接受人生乐趣及放弃了真正担当人生责任的机会，而靠着自己最固有的本性去感受人生，并且停止了追求生命价值的努力。但是，这对人生而言，并



不意味着任何的进步。这仅是意味着抗拒人生无限的宽广与其可能性的表示。而我们被要求的是——去爱惜重大的任务及学习与重大任务交往。

在重大的任务中，隐藏着好意的力量，也隐藏了使我们变成有用之材，及带给我们生之意义的使命。我们也应该在重大的任务中，拥有我们自己的喜悦、幸福及梦想。我们只要将这美丽的背景放到我们的眼前，幸福与喜悦就会清楚地浮现出来，如此我们才能开始体会其中之美。我们高贵的微笑在重大任务的黑暗中，也拥有某种意味。那就是——我们只能在这个黑暗中，当它有如梦幻般的光辉在一瞬间大放光明时，清楚地看见围绕在我们身边的奇迹与宝藏。

智慧箴言

用微笑去照亮生命的隧道，我们会看见人生的奇迹和宝藏。



在痛苦中

［德］尼　采

痛苦中的智慧——在痛苦中，不仅有喜悦，同时还有智慧的存在。它和前者一样，都是人类最佳的自卫本性。若非如此，痛苦早就被去除了。没有人不认为它是有害的，因为那正是它的本质。

在痛苦中，我听到船长命令道："卷帆。"一个大胆的航海家，必须知道如何在各种不同的水路上导航，否则他不仅驶不远，大洋也会把他吞没。同样地，我们也得学习如何在日常生活中控制精力。一旦痛苦发出预先警戒的号令，也就是到达应该减速的时候了——因为某些危险或风暴即将来临，而我们要尽可能地做好各项"防备工作"，以避免遭受风险。



但是，却有许多人在接近严重的痛苦之际，违反了命令。于是，当暴风雨迎头袭来时，他们的愉快不见了，也神气不起来了。事实上，痛苦本身已经充分给予他们宝贵的时刻，奈何他们不能把握。另有一些英雄好汉，他们本身却是人类痛苦的制造者，这些少数人，只需要和一般痛苦同样的代用品即可——而代用品并不能否定他们的伟大！他们是保存和推动人类的一些极其重要的力量。因为，他们反对骄矜造作和自以为是的安逸愉悦，并且毫不掩饰对这种快乐的厌恶。

智慧隽语

在痛苦中，不仅有喜悦，同时还有智慧存在。



忍一时风平浪静

〔瑞士〕希尔提

解决困难最好的对策，是忍耐和勇气。

不管在多么黑暗的时刻中，对能够仰赖正义的人而言，朝阳没有多久就会重现。因为委身于正义，就好像被告知太阳即将来临而迎接阳光等待鸡鸣一般。

对于所有困难，我们只要能摆出面对它的架势去实际承担起来，不知有多少困难会马上消失，这是经验上极为显著的真理。

事实上，只要去尝试看看就能立刻明了：对降临在我们身上的事，我们的判断在一开始时经常是错误的。



我们常有以下这种经验：乍看不适合并且与我们作对的事，到后来才知道其实是符合我们目的的。或者相反地，原以为是幸运的事，纵使以后没有造成什么伤害，却对我们没有任何助益。

所以，当心事重重时，暂且不去下判断，可以说是最聪明的处置方法了。

另外有一个更有效的方法，就是不管遇上多么困难的事，最好暂时忍耐一下，并且应该相信，到了下一刻钟事态就会转变，或者至少也会涌现出新的力量！

智慧箴语

我们的判断一开始经常是错误的。



骤雨不终日

〔日〕池田大作

失败就失败，以青年的气度直率地承认这一点，这样做也挺漂亮吧。不承认自己的错误，而归咎于他人，这就太卑鄙了，你绝对不要这样做，冷静地分析这次失败的原因，失败就能变为成功之母。

当你陷入不如意的境遇之时，切不可忘记，忍耐就等于勇敢。天气有阴晴变幻，人生的海面上也有波涛起伏，有时还会碰到灾难，会陷入困苦，有时真感到前途一片漆黑。这个时候，人们往往以为这种状况将永远持续下去了。但是，雨天不可能持续一年，前面必定有晴天在等待着。

陷入困苦境地的人，越是年轻越感到焦虑，往往徒劳



地进行挣扎，这样一来，反而越陷越深，使身心受到莫大的伤害。如果再怎么努力也不能摆脱困苦，这时就要堂堂正正地忍耐，这一点请你们切记。受焦躁情绪的支配，就会乱发脾气，导致自我毁灭，因此要绝对避免，要耐心等待，困苦时光总会过去的。

真正的忍耐确实需要勇气，古今的勇士都深知这种人生智慧。我希望你们是勇士，在该忍耐时善于忍耐。在毫无办法的困苦时期，人们以为困苦将永远持续下去了，然而这只是可怕的错觉，事后回想起来，就会觉得这不过是暂时的一点挫折。既然你们重视将来，那么，就不能焦躁，千万不要忘记，必须拿出勇气来忍耐。

智慧箴语

雨天不可能持续一年，前面必定有晴天在等待。



受伤的指头

〔西班牙〕葛拉西安

不要露出你受伤的指头，因为这样的话，所有的东西就都会碰到它；也不要抱怨，因为邪恶总是对准弱点，对准会受到伤害的地方。烦恼是没有用的：成为被嘲笑的对象只能使你更烦恼。

“恶意”寻求伤口以便激怒你，它将短矛对准你以便考验你的脾气，并且尝试千种方法来刺激你的敏感部位。

智者从不承认被击中，也不显露任何弱点，不管是个人或遗传的。因为甚至命运之神有时也喜欢伤害我们最柔弱的地方。他总是伤害受伤的肉。因此不要显露伤害或愉悦的来源，如果你希望伤害停止，希望愉悦持续。



在希望中生活

〔英〕狄克斯

只要能在心中充满希望地生活，热切地接受人生的新观念，机敏地注意人生的新消息，觉醒地迎接人生的新希望、梦想和目标，那么，琐细的烦恼、损失和失望便不能对我们有什么影响。

在障碍与踏脚石的高度之间，毕竟没有多大的差别。至于它们到底是用来攀登上进或颠踬下坠，要看我们接近它们时的心情而定。

如果我们能尽到所能，洞察一切，以我们累积的经验而仍然难免摔跌，自然是令人十分难受的事。假使我们除已失去了再行发展的资本外仍有损失，那样的损失的确是非常惨重的。



可是，只要我们需求的证据尚未搜齐，我们的工作尚未做完，我们的人生仍然充满热情、冒险的诱力和发现新事物的希望，那么，小小的障碍和烦恼，是没有多大关系的。

智慧隽语

迎接人生新希望，失望不能对我们有所影响。



永远像野兽那样生活吗？

〔英〕克罗齐

我们想用武器干什么?我们应当永远像野兽那样生活吗?在这种情况下我们至少要像野兽那样表示出同样的节制，因为它们从不在群内斗争，只是由于饥饿和其他困厄的驱使才互相战斗。相反地，人们为了一件小事而开始争斗。他们出于纯粹的轻率态度进入战场，不是一个人反对一个人，而是上万人反对上万人地进行斗争，并且面对堆得高高的尸体和血沃平原的景象而兴高采烈。

让我们描绘两支同样相互进逼的军队的情景，粗野的目光，愤怒而扭曲的士兵的脸，威胁，野蛮的叫喊，在大炮的隆隆声中往复发出的这种声响，然后是突击，令人恐怖的徒手格斗和把人砍成碎块的相互杀戮，另一些将死的人恳求他们的同伴给予帮助，给予致命的一击，以便缩短



他那不幸的渐次熄灭的生命的痛苦。此后轮到没有防卫能力的人：老人被打倒在地，孩子被杀害或抢走，妇女受到污辱，一切都被颠倒了，除了不公正之外，没有什么比它更确实的。

随之而来的通常是两件坏事：瘟疫和饥荒。因为在战争中土地抛荒，人民没有东西可吃，不得不吞食一切可能吃的东西——好的和坏的，这些食物不能滋养身体，而是产生腐烂的汁液，.由此又导致痢疾和传染病的产生。

智慧隽语

除了不公正之外，一切都被颠倒了。



我渴望和平

〔英〕詹姆斯·麦克唐纳

今天，当我阅悉和平已经到来，当我盼望和平，为和平祈祷，我想到遍布欧洲中心各地几乎数不清的坟墓。我们许多儿女长眠在这些坟墓之中。

我们所有人都会在自己的心头许愿，要为这些再也不能含笑归来和我们重逢的人树立起一座纪念碑，难道不应该建立一座雄伟壮丽的纪念碑，使后世子孙即使忘记了他们的姓名，也能永远记住他们的牺牲吗?我认为应该这样做。我仿佛听到他们墓上的青草在簌簌生长，发出庄严而又使人慰藉的和声，这种简单而使人安慰的和平之音仿佛逐渐响亮起来，更加庄严肃穆，把一切纷乱的枪炮声淹没下去。



在今天这个日子，我们难道心内没有这种感情吗?我们难道能不在神游我们孩子们长眠之所时，感到和平将植根于我们心中，也将主宰欧洲?难道通过这些哀痛与牺牲，我们不会变得聪明、得到启示，使欧洲永保和平吗?

智慧隽语

我仿佛听到他们墓上的青草在簌簌生长，发出庄严而又使人慰藉的和声。



人人生而平等

〔美〕马丁·路德·金

任何一个人都是某一个人，因为他是上帝的一个孩子。而当我们说，“你不应当死”，我们实际上是说，人的生活是太幸福了，不允许在世界的战场上夺取一个人的生命。

人不是为惟一一种情绪而晕头转向的机器，也不是无尽地慢慢燃烧的火苗上空那缕缕烟雾。人是上帝按照自己形象创造的孩子，因此必须把他当做这样的人来尊重。在人们没有看清这一点之前，在各民族没有看清这一点之前，我们将散布战争。

有一天，某一个人使我们回想起，虽然在政治上和意识形态上在我们之间存在区别，但是越南人是我们的兄



弟；而有一天我们不得不共同地坐到兄弟友爱的桌子旁来。但是，在耶稣基督那里不存在犹太人或异教徒。在耶稣基督那里不存在男人或女人。在耶稣基督那里不存在任何一种受束缚的人或自由人。在耶稣基督那里我们大家都是一样的。而如果我们真正地相信人的人格的神圣性，那么我们将不会剥削任何人，那么我们将不会用压迫的铁蹄践踏任何人，那么我们将不会杀害任何人。

智慧隽语

人是上帝按照自己的形象创造的孩子，因此必须把他当作这样的人来尊重。



论未来世界

〔英〕罗　素

我的上半生是在19世纪的乐观主义的气氛里度过的，后半生所过的却是历经战乱的时代。从大处看来，凡是大战都是各国工业竞争的结果。要想使整个世界恢复原来的稳定，就必须使工业发展和生产加以国际性的适当节制和管理。

只有国际性的合作才能制止大战的发生，而这种国际性合作，假如能有效制止战争的话，必须包括控制原料的限定用途。当然现在我们离这一步还远得很，但当我想到在我一生80年中世界已经有了这么大的变迁时，我就没有理由怀疑在未来的80年中会不会有同样使人惊奇的事情发生了。



如果科学技术并不因为被用在科学化的战争上而受到阻碍，那末今后80年间有许多科学的进展是可以预期的。我想那时人是可以到月球去了。但是月球上没有大气，人必须自己带着空气去，所以也就不能长久地住在那儿。至于到金星或火星上去旅行则是难以解决的问题。火星和月球一样也没有大气，即使有也很少很少。金星有一层大气，但据说这个气层是有毒的。水星上面太热了，而别的行星上面又太冷了。

智慧隽语

只有国际合作才能防止战争。



战争刍议

〔德〕尼 采

战争是不可或缺的——人类一旦忘记战争，众多期望和梦想，都将化为泡影。越惨烈的战争，越能让人体会出震撼心灵的巨大痛苦，这也是惟一能让人体验民族力量的伟大事物。

这犹如河川泛滥般怒涛汹涌的战争，混杂着各种污物。然而，这些都是肥沃文化园地所不可或缺的东西。虽然它一时会将文化破坏得荡然无存，但也以此极端的破坏，使得精神灵魂得以重建。惟有那些曾历经道德沦丧战争的人，才有资格谈论文化的激情。

现在看似已经放弃战争的那些英国人，为了恢复昔日那朝气蓬勃的活力，便去从事充满危险的探险旅行、远洋



航行或登山等活动。以科学的观点而言，这种参与极端冒险的活动，是恢复战争时期充满活力的心境的最好的方法。

人类一直设法寻找那些能替代战争的活动，尤其是那些现今拥有最高文化，却最无活力的欧洲人。为了让自己的文化更具活力，除了诉诸战争，且最为惨烈的战争。换句话说，即使一时恢复野蛮状况，对代用品的追求已是变得不可或缺了。而且，随着代用品的出现，我们更能体会出人类好战的天性。

智慧隽语

参与极端冒险的活动，是恢复战争时期充满活力的心境的最好方法。



成长于习性，成功于命运

〔中国〕列　子

孔子到吕梁山游览，那里瀑布几十丈高，流水水泡远溅出三十里，鼋鼍鱼鳖都不能游，却看见一个男人在那里游水。孔子认为他是有痛苦想投水而死，便打发学生沿着水流去拯救他，他却在游了几百步之后出来了，披散着头发，唱着歌，在塘基下漫步。

孔子赶上去问他："吕梁瀑布几十丈深，流水水泡溅出三十里，鼋鼍鱼鳖都不能游，刚才我看到你在那里游，以为你是有痛苦要去寻死，便让我的学生沿着水流来拯救你。你却游出水面，披散着头发，一面走，一面唱，我还以为你是鬼怪呢，但仔细观察后，才敢肯定你竟然是人。请问你，到那种深水里去有什么特别的方法么?"他说："没有，我没有方法。我起步于原来本质，成长于习性，



成功于命运。水回旋，我跟着回旋进入水中；水涌出，我跟着涌出出于水面。顺从水的活动，不自作主张。这就是我能游水的缘故。”

孔子说：“什么叫作起步于原来本质，成长于习性，成功于命运?”答说：“我出生于陆地，安于陆地，这便是原来本质；从小到大都与水为伴，便安于水，这就是习性；不知道为什么却自然能够这样，这是命运。”

智慧隽语

不知道为什么却自然能够这样，这是命运。



意怠之道

〔中国〕庄　子

孔子被围困在陈国和蔡国之间，七天吃不到一顿热饭。

太公任去慰问他说："您快饿死了吧？"

孔子说："是的。"

"您想必不愿死吧？"

"是的。"

太公任说："让我给您讲一个不死的办法。东海有只鸟，名叫意怠，这只鸟，慢慢低飞，好像无能。被同伴带飞，挤在群鸟中栖宿。前进不敢争，撤退不敢落后。吃东西不敢先尝，只吃人家剩下的。因为不受同伴排斥，外人也无法加害于它，所以免于祸患。挺直的木头先伐，水甜的井先干涸。您不断地努力，增进才智使愚人惊骇，修养德行以显得别人鄙污，明晃晃地像擎着日月走路，所以不



免患祸。过去我听一个修成大道的人说过：‘自夸者无功，成就功业的要倒霉，成就声名的要吃亏。’谁能远离功名而回来与众人为伍！大道流行但并不显出光明，道德高尚但不求名声。单纯而平常，好像发狂；不创造事业，不建功绩，抛却了权势，不求功也不要名。这样就不责备别人，别人也不责备于我。您为何如此喜好名呢？”

孔子说：“好啊！”于是辞别朋友，离开弟子，逃到旷野。穿粗布衣，吃野果。到兽群里兽不乱，到鸟队里鸟不惊。鸟兽都不怕他，何况人呢！

智慧隽语

挺直的木头先伐，水甜的井先干涸。


CHINA



心之所安

这比一切都重要：要忠实于你自己！

夜终是追随着白日，你也必须如此遵行不渝。

这样你便不会欺骗任何人。

——莎士比亚



自我心的深处

〔黎巴嫩〕纪伯伦

自我心的深处，有鸟飞起，飞向天空。

鸟越飞越高，却又越来越大。

起先，它只像燕子一般大小，而后像云雀，像兀鹰，像春天的云团，最后，竟至遮蔽了星光闪耀的天空。

自我心的深处，有鸟飞向天空，鸟高飞而复巨硕，然而终没有飞出我的心扉。

啊，我的信仰，我难以驯服的真知！我如何才能飞到你的高度，与你同观印画在空中的人的“大我”？

我如何才能将心底的大海化为烟云，随你一道在辽阔不可测的空中轻飏？

那羁身于殿堂的囚徒，如何才能一睹殿堂金碧辉煌的穹窿？

果实的核心如何才能扩展，以至包含了果实？



啊，我的信仰，我锁链加身，身处这以白银黑檀为栅栏的牢笼，竟不能与你齐飞。

然而，自我心的深处，你飞向天空，是我的心包孕了你，我可以因此满足了。

智慧隽语

果实的核心如何才能扩展，以至包含了果实？



小小的喜悦

〔瑞士〕希尔提

小花草、小动物、健康而自然的小孩子或什么别的，很轻易便能唤醒你快活的心情。但我们接触大人的眼神时(即使没看到更坏的东西)，常会看到人生的穷困和痛苦。然而，他们却可以从你的眼神中，发现胜于上流社会人士那种冷淡、漠不关心的表情的更多的东西。

睁开双眼看看世上微小、不起眼的东西，如果能够爱上这些东西，就永远不会陷入苦恼的现代厌世主义中。相反地，只要在人类心中仍然存在着喜好崇高、名贵的东西，或只注重表面的倾向(这是今日有教养和半教养阶级者毫无例外都有的倾向)，撒旦这魔鬼就不会失去权力，而我们也没有幸福和安定的希望。



在这里我要附带声明的是，只要有心去观察这些微不足道的东西，就会觉得它们比外表引人注意的东西，还要来得有意义和可爱。比如，蚁穴中的蚂蚁、蜂巢中勤奋的蜜蜂，或者巢中的鸟，都要比狮子、老鹰或鲸鱼更有趣，更值得我们关怀。而阿尔卑斯山的小花，也比极其华丽的郁金香或摩登的观叶植物，更为美丽。人类的情形也是如此。

关怀世上的小东西吧！那会使我们的人生更丰富，更觉得满足。

智慧隽语

常闷闷不乐的人，请看看微小的东西吧！



医治昏沉怠惰的人

〔英〕休　谟

要着手医治你自己的昏沉怠惰，事情并不困难：你只需尝到一次尽力劳动的甜头就行了。要学会正确地评价每一桩事物，并不需要长期钻研。你只需比较一下心灵与肉体、德行与幸运、荣誉与快乐，哪怕比一次就够了。这样，你就能体会到勤勉的意义。这样，你就能认识到什么才是你努力的恰当目标。

从玫瑰床上你寻不到安眠，从美酒佳肴中你得不到快乐。你的怠惰会使自己困乏，你的快乐将令人作呕。没有蒙受教诲的心灵会发现每一件可爱的事物都那么无聊可厌。在你那满是邪恶怪癖的身体苦于恶病缠身之前，你身上比较高贵的部分就会感到毒素的侵蚀，你会徒劳地寻求新鲜刺激来重新麻醉自己，但这仍然只能加重那不可救药



的悲哀。

我用不着告诉你，倘若你一味追求快乐，只会越来越受运气和偶然性的摆布，屈从于外物的支配，这样，只需一件不测之事就可能突然夺走你的一切。我可以假定你福星高照，命运赐予你安享富贵荣华。但是即使在你最奢侈的享乐中，你也并不幸福。另外，生活过于放纵，你就无法享受命运允许你拥有的快乐。

智慧隽语

生活过于放纵，你就无法享受命运允许你拥有的快乐。



向远处看

〔法〕阿　兰

对于忧郁者，我只有一句话要说："向远处看。"

忧郁者几乎都是读书太多的人。人眼的构造不适应近距离的书本，目光需要在广阔的空间得到休息。当你仰望星空或眺望海天相交处的时候，你的眼睛完全放松了。如果眼睛放松了，头脑便是自由的，而步伐就更加稳健，那么你的全身上下，包括内脏，无不变得轻松、灵活，但是你不必尝试用意志的力量达到放松全身的目的。当意志专注于自身的时候，效果适得其反，最终会使你十分紧张。不要想你自己!向远处看。

思想应解放肉体，把肉体交还给宇宙——我们真正的故乡。我们作为人的命运与我们身体的功能有很深的联系。只要周围的事物不去打搅它，动物就躺下来睡觉，一



会儿便可酣眠。同样情况下，人却在思想。他的思想使他的痛苦和需要倍增；他用恐惧和希望折磨自己。于是在想像力的作用下他的身体不断绷紧，无休止地骚动，时而冲动，时而克制；他总在怀疑，总在窥视周围的人和物，如果他想摆脱这种状态，他就会去读书。书本的天地也是关闭的，而且离他的眼睛、离他的情绪太近。思想变成牢笼，身体受苦。

说思想变得狭隘或者说身体自己折磨自己，其实是一回事。野心家做 1000 次相同的演说，情人做 1000 次祈祷。如果人们想使身体舒适，那么应该让思想旅行、游玩。

智慧隽语

把肉体还给宇宙——我们真正的故乡。



精神上的自由

［法］罗曼·罗兰

每个人应当做的事，不要任由别人来替你判定好坏，就算他是极优秀的人、最行得正的人或你最爱的人。每个人应当做的事，都该由自己来寻找，如果必要的话，还应该以无比的耐力，就算花上一辈子的时间，也要不停地搜索下去。

自己所得到的半分真实，远比人云亦云的完整真理，还要来得有价值。让人闭着眼睛像奴隶般屈从承受的真理，不过是一种虚伪。

站起来吧！人类。张开眼睛看看你的四周！不要恐惧！靠自己的努力所赢得的仅有的真实，是最确实的光明。重要的不是积蓄很多知识，而是不论多或少，这些知识都必须



是自己的心血所培育出来的收获，是自由努力的成果。

只有精神上的自由，才是无上的至宝!

智慧隽语

让人闭着眼睛像奴隶般屈从承受的真理，不过是一种虚伪。



本性的回归

〔德〕叔本华

我们每做一件事，首先便会想到："别人会怎么讲?"人生中几乎有一半的麻烦与困扰就是来自于我们对行动结果的焦虑上。这种焦虑来源于自尊心，人们对它也因日久麻痹而没有感觉了。我们的虚荣弄假、以及装模作样都是源于担心别人会怎么说的焦虑上。如果没有了这种焦虑，也就不会有这么多的奢求了。

各种形式的骄傲，不论表面上多么不同，骨子里都有这种担心别人会怎么说的焦虑，然而这种忧虑所费的代价又是多么大啊!

人在生命的每个阶段里都有这种焦虑，我们在小孩身上也可见到，而它在老年人身上所产生的作用就更强烈，



因为当一个人年华老去，没有能力来享受各种感官之乐时，除了贪婪他剩下的就只有虚荣和骄傲了。

要知道幸福是存在于心灵的平和及满足中的。所以要得到幸福必须合理地限制这种担心别人会怎么说的本能冲动，我们要切除现有分量的4/5，这样才能拔去身上那根常令我们痛苦的刺。当然要做到这一点是很困难的，因为此类冲动是人性内自然的执拗。

制止这种普遍愚昧的惟一方法就是认清这是一种愚昧，一个人如果完全知道了人家在背后怎么说他，他会烦死的。最后，我们清楚地知道，与其他许多事情比较，荣誉对我们的生活来说并没有直接的价值，而只有间接价值。如果人们果能从这个愚昧的想法中挣脱出来，他就可以获得现在所不能想像的平和与快乐：他可以更坚定和自信地面对着世界，不必再拘谨不安了。

换句话说，我们能够“归返到本性”上生活了。同时我们也可以避免许多厄运，这些厄运是由于我们现在只追

寻别人的意见而造成的，由于我们的愚昧造成的厄运只有当我们不再在意这些不可捉摸的阴影，并注意坚实的真实时才能避免，这样我们方能没有阻碍地享受美好的真实。但是，别忘了：值得做的事都是难做的事。

智慧箴语

拔去身上那根常令我们痛苦的刺。



浑圆无缺

〔古罗马〕奥勒留

我常常觉得这是多么奇怪啊：每个人爱自己都超过爱所有其他人，但他重视别人关于他自己的意见，却更甚于重视自己关于自己的意见。如果一个神或一个明智的教师竟然来到一个人面前，命令他只是思考和计划那引起他一旦想到就要说出来的念头，那他甚至一天都不能忍受。所以我们对我们的邻人将怎样想我们，比我们将怎样想自己要重视得多。

如要你使自己，也就是说使你的理智同这些事情分开——即不管别人做或说了什么，不管你自己做或说了什么，不管将来可能发生什么事情使你苦恼，不管在将人包裹的身体中，或者在天生与身体结合在一起的呼吸(生命)中，有什么东西违背你的意志而附着于你，不管那外部缠



绕的事物旋涡是如何旋转，为了使免除了命运束缚的理智力自身能纯粹和自由地活动，那么去做正当的事，接受发生的事和诵出真理吧，如果你使这种支配能力脱离开那些通过感官印象而附着于它的事物，脱离开那些未来的和过去的事物，你就将使自己像恩培多克勒的球体一样："浑圆无缺，在它欢乐的静止中安息。"

智慧隽语

浑圆无缺，在它欢乐的静止中安息。



称赞种种

〔英〕培　根

假如称颂你的人只是一个平庸的献谄者，那么他对你说的就不过是他常可对任何人说的一番套话。

但假如这是一个高超的献谄者，那么他必定会使用最好的献谄术，即恭维一个人心中最自鸣得意的事情。而假如献谄者具有更大的胆量，他甚至敢公然称颂你内心中深以为耻的弱点，把你的最大弱点说成最大的优点，最大的愚笨说成最高的智慧，以“麻木你的知觉”。

也有一种称赞是助人为善的，这就是所谓“鼓励性的称赞”。许多贤臣曾以此术施于他的君主。当称颂某人是怎样时，其实这些大臣是在暗中指点他们的君主应当怎样。



有些称赞比咒骂还恶毒，这就是那种煽动别人嫉恨你的称赞。此即古谚所谓“最狠的敌人就是正在称颂你的人”。希腊人说：“谨防鼻上有疮却被恭维为美”。犹如我们俗话所说的“舌上生疮，因为说谎”一样。

即使好心的称赞，也必须恰如其分。所罗门曾说：“每日早晨，大夸你的朋友，其实是在诅咒他。”要知道对好事的称颂过于夸大，也会招来人们的反感、轻蔑和嫉妒。

至于一个人自称自赞，——除了罕见的特例以外，更是会适得其反。人惟一可以自我夸耀的只有职责。因为承担重大的职责是有权自豪的。

智慧身语

即使好心的称赞，也必须恰如其分。



保持自我

〔美〕杰克逊

我决心自作主张。每时，每刻，我都要为我的思想警戒。在我没有谨慎地衡度别人思想的价值以前，我决心拒绝别人的思想，而不管他们的声望是如何地伟大，地位是如何地崇高。

我决心加强对个人的完整性的防护。我决不肯出卖或以我的信仰与行动的自由交换金钱或安全的诺言。

我决不肯任人推挽或被别人所征服。在我未能确知前途所走的方向前，我拒绝仅因某种“方向”或“运动”在某一时候恰是流行的或有利的，便追随那种“方向”或“运动”。同样地，要根据个人的好恶而选择，而不要根据批评家的好恶。我要选择从我自己的朋友、音乐、纸

烟、猫、宗教、政治和特别喜欢的谐星那里获得快乐，而不管他们在大家的心中如何。

我决心遵守我祖国的“传统美德”维护个人自由的信心及对他人权利的尊重。

我决心更爱人类，更少恨他们。

智慧隽语

我决不肯任人推挽或被别人征服。



心静自然凉

〔英〕赫兹里特

试想一想我们在读一本有趣的传奇小说，或在剧院看一出精彩的戏时所经历的各种情感变化吧——多么优美，多么崇高，多么令人安慰，多么激动人心！你会以为这些会永存不变，或至少能使人获得相应的感情和共鸣——我们一页一页翻阅下去，一个个情节展现在眼前，仿佛今后任何事情也不能动摇我们这一信念："再没有内乱、外患可以加害于我美好的心灵了！"但是，刚一上街，首先就溅了一身污泥，而后又碰上一个狡诈的店老板，给骗走了两便士，于是所有那些纯正的情感都从我们的记忆里消失得干干净净，我们成了琐碎、恼人的环境的牺牲品。经过努力，我们的心终于又飞升到宏伟的、崇高的人物那里，而在这之前我们已经跟那些卑躬屈膝的、坏脾气的、心胸狭窄的人们混得很熟了。这种事总是发生在我们一生中最美

好的青春时期，那时凡是新鲜事物都会使我们感受到强烈的刺激，理智受到迅速的抑制。随着年龄的增长，我们日益变得脆弱，爱发牢骚，每桩事都“回响着空洞的声音”，有少数杰出而又幸运的人，生来就有一种性情可以免受恼人琐事的骚扰。这种人镇静自若，面带微笑，活像安坐在本地的天国里一样，不具备这种性情，即使逃到沙漠，或把隐居地修建在岩石巅峰上也是徒劳无益的，因为悔恨和恼怒也要跟随我们去那里。只有内心的退休才是惟一真正的退休，情感的宁静才是惟一真正的歇息。

智慧箴语

内心的退休才是真正的退休，情感的宁静才是真正的歇息。



别做情感的奴隶

〔英〕休　谟

有些人的感情很敏锐细腻，因而非常容易受到生活中种种偶然遭遇的影响，每个成功或顺利的事件都使他兴高采烈，而一旦处于逆境或遭到不幸时就垂头丧气，沉溺于强烈的悲伤之中。给他一些恩惠和提拔，就能很容易地得到他的好感与友谊，而稍微伤害了他一点，就会招致他的愤怒和怨恨。得到点尊重和夸奖，他们会得意忘形。略受轻蔑，他们就受不住。

毫无疑问，这样品性的人，同沉着冷静的人相比，他们总有更多的得意和快活，自然也有更多的刺骨的忧愁。但是如要权衡一下事情的轻重，我想，如果一个人能完全主宰他自己的气质，就一定宁愿具有沉着冷静的品格。因为命运的好坏，不是我们自己可以随意支配的。何况在生



活中让人能得到巨大欢乐的事常常并不比使人感到巨大痛苦的事多，这样，敏感的人能尝到欢乐的机会就一定少于尝到痛苦折磨的机会。这样的人在生活中是很容易不检点、不谨慎的，也就很容易犯错误，这些错误常常是无可挽回的。

生活中的好运或倒霉的事，我们自己是很少能做得了主的。但是我们可以很好地选择我们自己所读的书籍，所参与的娱乐活动，所保持的友情关系。完美无缺的境界是达不到的，不过每个有智慧的人总该把他的幸福立足于他自身。对于全靠其他条件才能获致的幸福，如情感敏锐精细的人所追求的那些东西，他不去追求。

智慧隽语

如果一个人能完全主宰他自己的气质，就一定宁愿具有沉着冷静的品格。

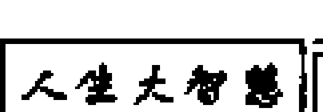


凡事不为已甚

〔法〕卢　梭

人人都有幸福和痛苦，只不过是程度不同而已。谁遭受的痛苦最少，谁就是最幸福的人；谁感受的快乐最少，谁就是最可怜的人。痛苦总是多于快乐，这是我们大家共有的经验。在这个世界，对于人的幸福只能消极地看待，其衡量的标准是：痛苦少的人就应当算是幸福的人了。

一切痛苦的感觉都是同摆脱痛苦的愿望分不开的，一切快乐的观念都是同享受快乐的愿望分不开的。因此，一切愿望都意味着缺乏快乐，而一感到缺乏快乐，就会感到痛苦，所以，我们的痛苦正是产生于我们的愿望和能力的不相称。一个有感觉的人在他的能力扩大了他的愿望的时候，就将成为一个绝对痛苦的人了。



那么人的聪明智慧或真正的幸福道路在哪里呢?正确说来，它不在于减少我们的欲望，因为，如果我们的欲望少于我们的能力，则我们的能力就有一部分闲着不能运用，我们就不能完全享受我们的存在；它也不在于扩大我们的能力，因为，如果我们的欲望也同样按照更大的比例增加的话，我们只会更加痛苦。

因此，问题在于减少那些超过我们能力的欲望，在于使能力和意志两者之间得到充分的平衡。所以，只有在人的一切力量都得到运用的时候，人的心灵才能保持安静，生活才能纳入条理。

智慧箴语

人的聪明智慧或真正的幸福道路在哪里?



化故从新

〔古罗马〕塞涅卡

头脑如果能够自己支配自己，即使是在忙乱之时也是可以随意给自己找到庇护所的。相反，为了寻求和平与宁静而花费大量时间去选择避难所的人每到一处都会感到总有什么在妨碍他，使他无法轻松下来。

有个故事说：有人向苏格拉底抱怨，说出国旅行并未给他带来好处，而他得到的回答是："既然你出去旅行时总把自己带在身边，你能指望得到什么别的呢?"对于有些人来说，若能忘却自我，那将是何等的幸事!事情就是这样，这些人竟是自己的烦恼，自己的负担，是自己情绪低落和焦虑不安的缘由。漂洋过海，周游列国，这对你有什么益处?如果你确实想要摆脱那些折磨你的事情，你所需要的就并不是改变住所，而是改变你这个人。



实际上，只要你依旧愚昧无知，不知道该追求的是什么，该避免的是什么；不知道什么是本质的东西，什么是表面的东西；不知道什么是正确的或高尚的行为，什么是不正确的或不高尚的行为，那么你就不是在旅行，而是在随波逐流。这样匆匆忙忙地从一个地方跑到另一个地方，是不会给你带来任何安慰的，因为你的情绪始终伴随着你旅行，你的烦恼总是压迫着你。

因此，你应该做的事情是告别过去，去掉背上的负担，开始新的生活。要把欲望控制在安全的限度以内，要清洗掉性格中的每一丝邪恶。

智慧箴语

要把欲望控制在安全的限度以内，要清洗掉性格中的每一丝邪恶。



有益的坏日子

〔瑞士〕希尔提

人的一生不能不伴随忧愁(担心或挂念)，不只与忧愁共存，而且还会有更多的忧愁，而保留这些忧愁正是我们达到无忧的生活前必须学会的技术。

我们有三个基本理由，认为必须要有忧愁：

第一、为了不变成傲慢、轻浮的人。忧愁就像调节时钟使之正确运行的钟摆。

第二、为了养成对别人的同情心。太过富裕而无忧无虑的人，很容易成为利已主义者。这些家伙即使看到因忧虑而脸色苍白的人，也不会产生同情心，只会认为他是个不正常的、妨碍了自己悠然自得的舒适生活的人。不仅如此，还可能从心底怨恨这样的人。

第三、只有忧愁才能强而有力地教导我们相信真理，



祈求他的帮助。因为倾听我们的愿望，使我们从忧愁中解放出来，才是惟一真实的真理之证明。

因此，坏日子反而更好。如果没有坏日子的话，大部分的人就不会竭尽全力去认真地思考。

智慧箴语

如果没有坏日子的话，大部分的人就不会竭尽全力去认真思考。



事情的两端

〔法〕阿　兰

我们现实的不幸已经够多的了，可是偏偏还有人用想像去增添不幸。你每天至少能碰到一个人抱怨他的职业，而他的诉苦总能打动人，因为对于任何事情我们总能挑出毛病，世上没有十全十美的东西。

你是教师，你说你教的一帮青年学生粗鲁野蛮，什么都不懂，又对什么都不感兴趣；你是工程师，你陷没在文件、图表的汪洋大海里；你是律师，你出庭时法官们不听你的辩护词，一味打瞌睡消化胃里的食物。我相信你们说的都是事实，这类事情必定是真的才经常被人提起。如果说，除此之外你有胃病，或者你的皮鞋进水，我就更能理解你了。这些事情足以使人诅咒人生，咒骂别人甚至上帝，假如你相信上帝存在。



但是请你注意，这样抱怨不去将没个完，而忧愁更会引起忧愁。说真的，我认为人们应该爱一下自己，对自己友好。一切往往取决于人们最初采取的态度。一位古代作者说过，任何事情都有两端，选择会割破手的那一端不是聪明人的做法。要紧的是为自己辩护，而不是跟自己作对。我们每个人都有出色的辩护才能，只要我们愿意朝这个方向走，我们总能找到使自己高兴的理由。

我经常观察到，人们因为一时说漏了嘴或出于礼貌才抱怨自己的职业。如果引导他们讲他们正在做的事情，而不是去讲他们正在承受的事情，他们就会变成兴高采烈的诗人。

智慧隽语

选择会割破手的那一端不是聪明人的做法。



心灵的气质

〔英〕休　谟

如果一个人对荣誉和美德有深切的了解，情欲适中，他的举止就总能合乎道德规矩。即使他违背了这些规矩，回头也很容易。反之，如果一个人生来就在心灵结构上别扭乖张，或生性冥顽不化，麻木不仁，对美德和人性无动于衷，对他人没有同情心，也不想得到人家的评价和赞扬，这样的人必定是完全不可救药的，哲学也没有任何治疗他的药方。他只满足于卑贱的色欲，沉溺在恶劣的情欲之中；他从不忏悔和抑制自己的罪恶倾向；他甚至没有意识到自己需要有一个较好的品质，也没有这个兴趣。

对我来说，我就不知道怎么同这样一个人说话，用什么道理能改造他。



最幸福的心灵气质是品德善良。或者换句话说，它能引导我们行动和工作，使我们在同别人交际时通情达理，在命运打击下有钢铁般的意志，使各种感情趋于适中，使我们对自己的种种想法心安理得，把社会的和交际的愉快看得高于感官的愉快。

说到这里，最不细心的人也必定能明白，并非心灵的所有气质都同样有利于得到幸福，某种情欲或脾气也许是非常可爱的，而另一种也许是很让人讨厌的。的确，生活状况的全部区别依赖于心灵。任何一件事，就它本身来说，都无所谓哪个更能使人幸福。好和坏，包括自然和道德，都完全是相对于人的感受和情感而言的。没有人会永远不幸，只要他能改变他的感情。

智慧箴语

生活状况的全部区别依赖于心灵。



幸 福

〔法〕卢 梭

幸福是游移不定的，上苍并没有让它永驻人间。

世界上的一切都瞬息万变，任何人都不可能求得一种永恒。环顾四周，万变皆生。我们自己也处于变化之中，今日所爱所慕的到明朝也许荡然无存。因此，要想在今生今世追索到至极的幸福，无异于空想。明智之举是当我们惬意时便纵情欢笑，不可因一念之差而失去满足的情趣；同时，也别想片刻之乐永系在身，这种念头只能是无望痴心。

所谓真正的幸福者很少见，也许这种人压根就不存在；而心满意足之人则随处可见。在所有给我以深刻印象的事物中，最令我中意的便是这种满足之情。此种情感缘



于自我感觉的强烈驱使，是我所见所闻的必然结果。幸福并没有悬挂招牌，欲同它相识相随，惟一的途径便是走入幸福者的内心。而心满意足的情绪却可以得之于人的眼神、举止、言谈、步履，让旁人受其感染，不由自主地随之投入。

当你在节日里看到人们尽情欢乐、喜笑颜开、神情容颜中流露出穿透生活阴霾的喜悦之情时，难道不会感到这是生活中最甜美的享受吗?

智慧隽语

别妄想在今生今世追求到绝对的幸福。



快乐之门

〔美〕康　默

在我们的责任中，再没有比自感快乐更受到我们忽略的了。

快乐像一枚鹅卵石，投进水池后，激起一片不断扩大的涟漪。

快乐一词并没有确切的定义。快乐的人之所以快乐，有许多理由。快乐的钥匙并不是财富或健康，因为我们发现有自感快乐的乞丐，久卧床褥的病夫，和所谓一事无成，毕生失败的人物。

自感快乐是一种非经预期而得的花红。而保持快乐却是一种成就，一种灵魂和性格上的红利。谋求快乐不是自



私。事实上，那正是我们对自己和他人的责任。

自感不快乐恰如传染病。它使人远离患者。他不久发现自己十分孤独，苦恼和怨愤不已。这种情形，有一个简单得乍看似乎荒唐的补救办法：如果你不觉得快乐，就假装快乐。

这种办法是有效的。不久，你就可以觉察你不但不使人望而却步，反而吸引他们。你会发现，作为一个日益扩展的善意涟漪的中心，是多么有价值的事。

智慧箴语

保持快乐是一种成就。



正当的享乐

〔英〕休　谟

要说各种感官上的满足，各种精美的饮食衣饰给予我们的快乐本身就是丑恶的，这种想法是决不可能被人接受的，只要这个人的头脑还没有被狂热弄得颠倒错乱。我确实听说有一位外国僧侣，他因为房间的窗户是朝一个神圣的方向开的，就给自己的眼睛立下誓约：决不朝别处看，决不要见到任何使肉体感到欢乐的东西。

喝香槟酒或勃艮第葡萄酒也是罪过，不如喝点淡啤酒、黑啤酒好。如果我们追求的享乐要以损害美德如自由或仁爱为代价，那就确实是恶行；同样，如果为了享乐，一个人毁了自己的前程，把自己弄到一贫如洗甚至四处求乞的地步，那就是愚蠢的行为；如果这些享乐并不损害美德，而是给朋友和家庭以宽裕豁达的关怀，是各种各样行



之有效的慷慨和同情，它们就是完全无害的。在一切时代，几乎所有的道德家都承认这是正当的。

在奢侈豪华的餐桌上，如果人们品尝不到彼此交谈志向、学问和各种事情的愉快，这种奢华不过是无聊没趣的标志，同生气勃勃或天才毫无关系。一个人花钱享乐如果不关心、不尊重朋友和家人，就说明他的心是冷酷无情的。但是如果一个人匀出足够的时间来从事有益的研究讨论，拿出富裕的金钱来做仗义疏财的事，他就不会受到任何的指责。

智慧警语

如果我们追求的享乐要以损害美德为代价，那就是罪恶。



喜从何来?

〔瑞士〕希尔提

非常富裕且具有高贵身份的人，经常缺乏人生中各种微小的喜悦。而这些真正使我们生活快乐的东西，就像阿尔卑斯山上细小、可爱的高山植物一样，只生长在坚硬、多石的土地上。

现在有很多人，不只在经济上，在精神上更是陷入了令人难以忍受的奢侈境地，而糟蹋了他们的生活。

喜悦，带给身体清新的朝气，是能够刺激自我活动的特效药，但人们却说：“喜悦确实是好东西，可惜我们得不到。”

我想告诉人们，其实用非常简单的方法，就可获得某



种程度的喜悦。首先便是往好处想，感谢自己所拥有的一切，因为感谢和喜悦的心情，极为相近。

其次，必须给予他人喜悦，不管对谁，甚至病人，你都可以为他带来喜悦。人生到处都充满了对人亲切的机会。但如果你找不到人类做对象时，不妨从可爱的动物或植物开始。只要心存无尽的爱之源泉，就可以贯注在这些动物身上，同时也可以倾注在自己身上。

虽说可以从动植物开始，但任何人，尤其是病人，有许多都是符合字面上意义的“邻人”。所以，即使自己必须忍耐着痛苦的折磨，也应该带给邻人们喜悦。对大多数人而言，这是恢复健康的惟一方法。

智慧隽语

喜悦，是能够刺激自我活动的特效药。



烦　扰

〔荷〕斯宾诺沙

我把人在控制和克制情感上的软弱无力称为被奴役。因为一个人如果为情感所支配，行为上便没有自主权，就会遭受命运的宰割。在命运的控制之下，有时他虽明知什么对他是善，但往往被迫偏去做恶事。

恶的产生，是由于一切快乐或痛苦全都系于我们所贪爱的事物的性质上。因为凡是不为人所贪爱的东西，就不会引起争夺，不会引起心神的烦忧。

爱好永恒无限的东西，足以培养我们的心灵，使心灵经常欢欣愉快，不受到苦恼的侵袭。这是最值得我们用全副精神去追求，去探寻的。



荣誉资财获得越多，我们的愉快就越大，我们想增加荣誉资财的念头也就越强烈。但是当我们的希望一旦感到沮丧时，极大的苦恼就跟着发生。荣誉还有一种缺点，就是他能驱使好名的人为人处事完全依世俗的意见为转移，追求世俗所追求的事物，规避世俗所规避的事物。

智慧隽语

永恒无限的东西，最值得我们用全副精神去追求。



荣誉与快乐

〔德〕黑格尔

人心陷溺于荣誉的追求，特别强烈，因为荣誉总被认为是本身自足的善，是一切行为所趋赴的最后目的。而我们获得荣誉与财富，不像获得感官快乐那样立刻就有苦恼与悔恨相随。反之，荣誉、财富只会加强我们想要增加荣誉、财富的欲望。但是当一个人的希望一旦感到沮丧时，极大的苦恼便跟着产生。荣誉还妄想掩饰迷乱的大灾大难时的心情，而这种不可避免的命运所引起的苦痛又是真实得感觉得到的，如果他当时立即用哀号来发泄他的恐怖、苦痛和绝望，使自己感到舒畅一点，那么，他就会是一个庸俗的人。

一个坚强高尚的心灵能压下哀怨，压住苦痛，因而保持住自由，即使在深刻地意识到自己的苦痛之时，也还能



在隔得很远的东西上用心思，用这些遥远的东西来把自己的命运表现于意象。

智慧隽语

荣誉总被认为是本身自足的善。



我的荣誉

〔德〕爱因斯坦

想要得到赞许和表扬的愿望，本来是一种健康的动机。但要求别人承认自己比同伴更高明、更强，或者更有才智，那就容易在心里产生惟我独尊的念头，这无论对个人对社会都是有害的。应该让每一个人都是作为个人而受到尊重，而不让任何人成为被崇拜的偶像。

我自己受到了人们过分的赞扬和尊敬，这不是我自己的过错，也不是由于我自己的功劳，而实在是一种命运的嘲弄。虚荣心可以有许多不同的表现形式。人家常说我没有虚荣，但这也是一种虚荣，一种特殊的虚荣！你看，我不是感到一种特殊的自负吗！真像小孩子一样幼稚呢！

荣誉使我变得越来越愚蠢。当然，这种现象是很常见



的，就是一个人的实际情况往往与别人心目中的很不相称。比如我，每每小声咕噜一下也变成了喇叭的独奏。

当代人把我看成一个邪教徒而同时又是一个反动派，活得太长了，而真正的爱因斯坦早已死了。所有这些都只是短见而已，但是确实有一种不满足的心情发自我自己，这种心情是很自然的，只要一个人是诚实的，是有批判精神的。幽默感和谦虚经常使我们保持一种平衡，即使受到外界的影响也是如此。

一个人应当这样安慰自己，即时间是一架筛子，大多数一时耸人听闻的东西都已通过筛子，落进了默默无闻的海洋，即使是筛剩下来的，也不值得一提。

智慧箴语

荣誉使我变得越来越愚蠢。



心　泉

〔日〕东山魁夷

森林中有一泓清澈的泉水，发出叮叮咚咚的响声，悄然流淌。这里有鸟群休息的地方，尽管是短暂的，但对于飞越荒原的鸟群说来，这小憩何等珍贵！地球上的一切生物，都是这样，一天过去了，又去迎接明天的新生。

鸟儿在清泉旁歇歇翅膀，养养精神，倾听泉水的絮语。鸣泉啊，你是否指点了鸟儿要去的方向？

泉水从地层深处涌出来，不断奔流着，从古到今，阅尽地面上一切生物的生死，荣枯。因此，泉水一定知道鸟儿应该飞去的方向。

鸟儿站在清澄的水边，让泉水映照着身影，它们想必



看到了自己疲倦的模样。它们终于明白了鸟儿作为天之骄子的时代已经一去不复返了。

鸟儿想随处都能看到泉水，这是困难的。因为，它们只顾尽快飞翔。

不过，它们似乎有所觉悟，这样连续飞翔下去，到头来，鸟群本身就会泯灭的，但愿鸟儿尽早懂得这个道理。

我也是群鸟中的一只，所有的人们都是在荒凉的不毛之地上飞翔不息的鸟儿。

人人心中都有一股泉水，日常的烦乱生活，遮蔽了它的声音。当你夜半突然醒来，你会从心灵的深处，听到幽然的鸣声，那正是潺潺的泉水啊！

回想走过的道路，多少次在这旷野上迷失了方向。每逢这个时候，当我听到心灵深处的鸣泉，我就重新找到了前进的标志。



泉水常常问我：你对别人，对自己，是诚实的吗?我总是深感内疚，答不出话来，只好默默低着头。

我从事绘画，是出自内心的祈望：我想诚实地生活。心灵的泉水告诫我：要谦虚，要朴素，要舍弃清高和偏执。

心灵的泉水教育我：只有舍弃自我，才能看到真实。

舍弃自我是困难的，甚至是不可能的，我想。然而，漫絮低语的泉水明明白白对我说：美，正在于此。

智慧隽语

只有舍弃自我，才能看到真实。



稚 情

〔日〕松下幸之助

连话都不会说，如花朵般的小孩子，双手将他抱起，盯着他的眼睛瞧。

多么清澈，不含一丝混浊的眼睛，我一心一意，专注地瞧着那眼睛。其中包含了多少的率直坦然?我想，要是就这样目不转睛地一直盯下去，几乎能够看透其中神灵精邃之处。我兀自入神地盯着看，……深深为之迷惑。

当世事混乱变动，人心也在混乱中跟着迷乱时，人们眼中的神邃，就跟着混浊起来。放眼看看身边的人，看看这个社会，也看看自己，在不知不觉之中，私心的阴翳似乎在蔓延扩张，而产生了怀疑与不信任的阴影。



所以，虽是睁目却不可见，无法看穿事实的真相，还会和其他的人起冲突。幼时那清澈通灵的双眼，不复可见。

不要忽略了幼儿们的双眼，我希望能够一直与这样通灵的美目相对而视。所以，当我们在定睛注视那清亮眼睛的同时，我们必须配合这种眼神，来作为自己做事的决断标准。

智慧隽语

多么清澈，不含一丝混浊的眼睛……



心远地自偏

〔古罗马〕奥勒留

人们寻求隐退自身，他们隐居于乡村茅屋，山林海滨。但这完全是凡夫俗子的一个标记，因为无论什么时候你要退入自身你都可以这样做。因为一个人退到任何一个地方都不如退入自己的心灵更为宁静和更少苦恼，特别是当他心中有这种思想的时候，通过考虑它们，他马上进入了完全的宁静。

我坚持认为：宁静不过是心灵的井然有序。那么你不断地使自己做这种隐退吧，更新你自己吧，让你的原则是简单而又基本的，这样，一旦你要诉诸它们，它们就足以完全地净化心灵，使你排除所有的不满而重返家园。

就让你的心灵回忆吧：理性的动物是互相依存的，忍



受也是正义的一部分，人们是不自觉地行恶的；考虑一下有多少人在相互敌视、怀疑、仇恨、战斗之后已经死去而化为灰烬；当心灵一旦使自己与身体分开，发现了它自己的力量，它就不论是在平缓还是激烈的活动中，都不会使自己与呼吸相混；看一看一切事物是多么快地被忘却，看一看过去和未来的无限时间的混沌；看一看赞美的空洞，看一看那些装作给出赞扬的人们的判断是多么多变和贫乏，以及赞扬所被限定的范围的狭隘，那么最终使你自己安静吧。因为整个地球是一个点，而你居住的地方又是地球上一个多么小的角落啊，在它上面存在的东西是多么的少啊，而要赞扬你的人又是什么样的人呢？

智慧隽语

宁静不过是心灵的井然有序。



真　人

〔中国〕庄　子

悲哀与欢乐，是德性走上了邪路；高兴和发怒，是道有了过失；爱好和厌恶，是德性的失落。所以心没有忧愁和欢乐，就是最高的道德；专一而不再改变，是静的极点；和什么都不抵触，是虚到了极点；不和外界交往，是恬淡的极点；无所违背，是纯粹到了极点。所以说，形体劳累而不休息就要疲惫，精神思虑不停就要疲劳，疲劳就要衰竭。

水的本性，没有杂质就清，不加扰动就平。堵塞就不能流动，也不能清，这是德性合乎天然的象征。所以说，纯粹而没有杂质，静止专一而不改变，淡漠无为，行动按照天然，这是养护精神的办法。那有干溪、越山所出宝剑的人，把剑藏在匣子里，不敢轻易动用，这是宝贵到了极



点。精神四通八达，到处流荡，无所不至。上达于天，下人于地，化育万物，却没有形象。作用等同于天帝。

纯静素朴的道，只是守着精神，守着不离开，就像形体也化成了精神，合而为一。合一就真性通达，合乎天然的秩序。俗话说：“众人重利，廉洁的人重名，贤人崇尚志向，圣人宝贵精神。”所以说朴素，就是不含杂质；纯真，说的是不损害精神。能够体会纯真和朴素的人，叫作真人。

智慧身语

水的本性，没有杂质就清，不加扰动就平。



自我冲突

〔法〕卢 梭

只要我的义务与我的感情相冲突，除非是在我什么都不必做的情况下，否则前者很少会占上风。那时，我常常是有能力的，但我却不能逆本性而行事。如果我的心没有向我呼唤，我的意志就会充耳不闻，不管是人，还是义务，或是什么必然性，都无法叫我惟命是从。我看见祸害的威胁，但我宁可任其降临，也不愿为防范它而激动不已。我偶尔在开头很努力，但这种努力很快就使我厌倦，使我精疲力竭，我就再也无法坚持下去。在一切假想的事情中，凡是我不带乐趣去做的，很快我就无法做了。

更有甚者，与我的愿望相符却带几分勉强的事，只要稍微过分一点，就足以使我的愿望丧失殆尽，使它变成令人厌恶，甚至强烈反感的东西。这就使别人强求我比别人



并不强求而是我自己甘心情愿去做的好事使我感到的苦楚。纯属无报偿的好事是我乐于做的，但是，当人们把这种受惠视为应得而恣意索取，否则便以怨相报时，当某人因我当初乐意为他做好事而认定我从此永远做他的恩主时，我就开始感到不自在，乐趣也就悄然消失了。

智慧隽语

只要我的义务与我的感情相冲突，除非是在我什么都不必做的情况下，否则前者很少会占上风。



充满选择的人生

〔法〕罗曼·罗兰

人生往往有些决定命运的时刻，好似电灯在都市的夜里突然亮起来一样，永恒的火焰在昏黑的灵魂中燃着了。只要一颗灵魂中跳出一点火星，就能把灵火带给那个期待着的灵魂。

人们的眼睛已经想不起阳光是怎么回事了。要在自己心中重新找到阳光的热力，你先得使周围变成漆黑，闭着眼睛，往下走到矿穴里，走到梦中的地道里。在那儿，你才能看到往日的太阳。

一个人在人生中更换躯壳的时候，同时也换了一颗心；而这种蜕变并非老是一天一天地，慢慢儿来的：往往在几小时的剧变中，一切都一下子更新了，老的躯壳脱下



来了。在那些苦闷的时候，一个人自以为一切都完了，殊不知一切还都要开始呢。一个生命死了，另外一个已经诞生了。

智慧箴语

人生往往有些决定命运的时刻，好似电灯在都市的夜里突然亮起来一样，永恒的火焰在昏黑的灵魂中燃着了。



痛　苦

〔印度〕泰戈尔

痛苦关闭了心灵的一切门户。所以健康也许可以被界定为一种状态，生理意识在其中休闲，仿佛一片空旷的荒原。只要最外边的脚趾患了一点儿痛风，整个意识里就会充满疼痛，哪一个角落也无法幸免。

正如一个人没有未被占用的空间就不能豪华地生活一样，心灵没有未被占用的闲暇就不能高瞻远瞩地思考。——不然的话，对这样的心灵，真理就变成浅薄不足取的道理了。像昏暗的灯光一样，浅薄不足取的道理会歪曲视觉，引起恐惧，使人与人之间思想感情的交流领域始终狭窄。

老人谨慎而并不明智。智慧在于心灵的清新，清新的



心灵使人认识到真理并不在格言盒子里，真理是自由而活跃的。巨大的苦难将我们引向智慧，因为这些苦难是分娩的阵痛，我们的心灵由此被从习惯环境中解脱出来，赤裸裸地投入现实的怀抱。智慧具有儿童的特性，随着知识和情感的累积而臻于完善。

智慧隽语

智慧在于心灵的清新，清新的心灵使人认识到真理并不在格言盒子里，真理是自由而活跃的。



不必要的负罪感

〔英〕罗 素

实际上，负罪感是一种十分无益的情感，而远远不是美好生活的成因。它使人不幸，造成人的自卑感。正因为不幸福，他似乎就可以向别人提出过分的要求，这样做又妨碍他去享受人际关系中真正的幸福。正因为自卑，他会对那些比自己优越的人表示敌意。他发现羡慕别人是困难的，而嫉妒却是容易的。他将变成一个不受欢迎的人，发现自己越来越孤独。大方豁达地对待他人，可以使持这种观点的人赢得同他人一样的快乐，这也是使这类人受到普遍的喜爱和欢迎的原因。但是对于那些被负罪感所困扰的人们来说这种态度是可望而不可及的。这种正面态度是人的自信和自我依赖的结果，它需要一种人的心理协调工作，通过这种协调工作，我的意思是说，人性、意识、潜意识、以及无意识等各个层次的心理因素的共同协调发生



作用，而不是处于无休止的争斗中。要取得这样一种和谐，在多数情况下可以通过明智的教育来达到，但是在教育本身并不明智的时候，要做到这一点是相当困难的。

智慧隽语

大方豁达地对待他人，可以使持这种观点的人赢得同他人一样的快乐。



高尚者

〔德〕尼　采

高尚者的兴趣面向特殊事物，也面向一般被人冷淡在一边、似乎不甚可爱的事物。他们的价值标准是个人特有的。但他们在大多数情况下又以为，在自己特殊的兴趣里并无个人特有的价值标准，而是把他们价值和非价值当成普遍适用的价值和非价值。这么一来，他们便陷于理解发生困难和不切实际的地步。令人奇怪的是，他们犹能保持足够的理性去理解和对待常人，并常常以为自己的激情即是潜藏在所有人心中的激情，他们正是生活在这种充满炽热和雄辩的信念中。

倘若这类特殊的人并不自感特殊，那他们怎能理解卑贱者，能正确评估世情常规呢?于是，他们也议论着人类的愚昧、错误和空想，他们大为惊讶，世界何以混乱至



此，世界为何不相信它“亟待做”的事情——此即为高尚者永远不当之处。

智慧隽语

他们犹能保持足够的理性去理解和对待常人，并常常以为自己的激情即是潜藏在所有人心中的激情。



时间的安抚

〔美〕爱默生

时间能够安抚我们。时间带来了无限的变化，使我们看到新的人物、新的服装、新的道路，听到新的声音，并以此擦干我们新流下的眼泪。一如西风扶正了在暴风雨中倒伏的麦子，梳齐了夜间纠缠在一起的野草。时间像一股清爽的风，吹进我们的思想，吹进那黑暗潮湿的、麦茎倒伏的田野 。时间使我们的思想恢复了镇定和弹性。我们一下子忘掉了那可能使我们终身残废的打击。大自然生生不息；新的希望又产生了，新的爱情又萦绕心头；破碎的心又合成整体了。

时间能安抚我们，人的气质更能抵御痛苦的入侵。自然的防御力量和攻击力量永远是成正比的。人这个东西非常有韧性，它不能在这方面得到满足，就一定会去另一方



面获取满足。它就像一条溪流，如果你在这边筑起了堤坝，它就会溢到另一边去，并且随心所欲地在沙土上、污泥中，或大理石上流淌。痛苦大多只是表面的。我们以为那是十分残酷的，可哪知道受难者有补偿的办法。人在疾病中尤其可以看出这种自我适应环境的能力。

智慧隽语

人这个东西非常有韧性，它不能在这方面得到满足，就一定会去另一方面获取满足。



知耻不行

〔古希腊〕亚里士多德

由于羞耻是耻辱的一种心理体现，出于羞耻，我们对耻辱本身畏缩不前，而不是害怕其后果。由于形成意见的人的缘故，我们关心他们对我们的看法。因而，我们在其面前感到羞耻的那些人是那些对我们有某种看法，并且其看法对我们至关重要的人。

这些人是：赞扬我们的人，我们赞扬的人，我们希望被其赞扬的人，我们与其竞争的人，我们期待对我们有看法的人。我们赞扬的人或想被其赞扬的人，他们具有令人尊敬的品质；或者是我们渴望从他们那得到他们能够给我们的某种东西——像一个情人感受到的那样。我们与我们地位相等的人竞争。我们确实尊重明智者的见解，诸如我们的长辈和受过良好教育的人。如果在许多人眼前公开做



不当的事，我们就越加对其感到羞耻。格言说，“羞耻在眼睛里”。因此，我们在总是与我们在一起的人面前，和在注视着我们所作所为的人的面前，最感到羞耻，因为这两类人的眼睛盯着我们。

智慧箴语

出于羞耻，我们对耻辱本身畏缩不前，而不是害怕其后果。



独自存在的自我

〔德〕黑　塞

在人的一生中，从外部来眺望自己，发现突然形成的或者是刚刚被我们察知的特征时，也是一辈子最难以忘怀的时刻。我们自己总认为自身是形体已定、永远不变的存在，但一发觉自己并非如此时，我们便会身体恐惧，稍感惊讶。我们从天真的迷梦中刹那间觉醒，发觉自己在成长，同时也在退化——发展同时也在萎缩的这种变化。而不管是惊是喜，一瞬间，就看到自己在不尽的发展和变化之流中漂浮，而有所体悟。我们非常清楚无常之流，但通常在自己本身和自己所抱持的理想上有几个例外，因为如果我们完全苏醒，或数秒钟、数小时及至数月、数年，大概就会无法生活下去。即使可以，也难以忍受生活这种事。



总之，大多数的人并不懂得瞬间的洞察，以及数秒钟的觉醒。就像乘坐方舟的诺亚一样，守在看不到变化的自我之塔中，度过一生，看到生死之流急速地通过，亲人和朋友被它席卷而去，虽向他们呼叫，为他们哭泣，但自己脚并不离地，只是从岸边眺望，从未想到过与他们同流共逝。

智慧隽语

就像乘坐方舟的诺亚一样，守在看不到变化的自我之塔中，度过一生，看到生死之流急速地通过。



心灵的交融

〔印度〕泰戈尔

繁星的韵律可以在教室里用图表阐释，而繁星的诗歌只能在心灵与心灵相晤的沉寂里、在光明与黑暗的交汇里解析。在那里，无限在有限的额头下印下了它的亲吻；在那里，我们能够倾听“伟大的我”的旋律，在庄严的管风琴里，在无穷的簧管里，无限合谐地奏鸣着。

当我的心突然充满了爱，告诉我这世界与我的心灵同在，难道我不会感到阳光更明媚，月光更幽静？当我歌唱雨云的来临，淅沥的雨声就在我的歌声里感到凄婉；自历史的黎明起，诗人和艺术家们就将他们心灵的颜色和旋律，倾入生命的大厦。

我深知，大地和晴空织上了人的思想的纤维，人的思



想亦是宇宙的思想。假如这不是真实的，那么诗歌就是虚幻，音乐就是欺骗，缄默的世界把人的心灵驱人绝对的沉寂中。

智慧隽语

繁星的韵律可以在教室里用图表阐释，而繁星的诗歌只能在心灵与心灵相晤的沉寂里、在光明与黑暗的交汇里解析。



智慧引导自由

〔英〕罗　素

人的兽性部分充满了自己的欲望的重要性，因此觉得宇宙觉察不到那种重要性是令自己不可忍受的。外界对它的希望或恐惧之淡漠令人痛苦到不可思议的地步，因此它认为那种淡漠是不可容忍的。

人的神性部分不要求外界遵照一个范本，它接受世界而且在智慧中获得一种无求于世界的结合。它的精力不被那好像是敌对的东西所阻挠，而是深入它，与它合而为一。那是我们的理想力量，而不是虚弱，使我们害怕承认理想是我们的而非世界的。我们和我们的理想必须独立，而且要征服世界的淡漠。是本能，而不是智慧，使我们觉得征服世界的漠然是困难的，而且因害怕征服外界所招致的孤独而战栗。智慧不会感到那种孤独，因为它甚至能和



最异己的东西结合。要求我们的理想该在现实世界里实现是智慧必须逃避的最后囚室。每一种要求都是囚室，仅仅当它无所求的时候，智慧才是自由的。

智慧箴语

是本能，而不是智慧，使我们觉得征服世界的漠然是困难的，而且因害怕征服外界所招致的孤独而战栗。智慧不会感到那种孤独，因为它甚至能和最异己的东西结合。



良心的微笑

〔德〕黑　塞

人生虽充满挣扎、烦恼、丑恶，但除此之外，还有一点——那就是人类使自己面对上帝的能力和良心。良心在我们烦恼和对死亡的不安之中，在残酷和罪恶之中引导我们，从寂寞、无意义的世界中带出我们。良心和道德或法律一点关系都没有。良心比怠惰、利己心、虚荣心更强，即使在悲惨的谷底、迷妄的尽头，也能显示出一条敞开的大道，那不是回返死的世界，而是超越它，到达上帝之处。

不管任何人，常在烦恼和绝望的对岸，开辟一条让生有意义，死也容易的静谧之道。有人践踏自己的良心，无恶不作、全身沾满血迹。结果，深自叹息悔悟自己的迷误，而体验了蜕变之期。还有一些人，开始就和自己的良



心保持亲密的关系而过活，他们是少数幸福的圣人。对他们而言，不管发生什么事，只是外部受到侵袭、内心却毫无伤损，经常保持清明，他们脸上永远带着微笑。

智慧隽语

良心在我们烦恼和对死亡的不安之中，在残酷和罪恶之中引导我们，从寂寞、无意义的世界中带出我们。


CHINA



微言大义

诡辩家会陶醉在自己冗长的废话里。

——狄斯雷利



向自己提出的问题

〔前苏联〕普里什文

不知为什么我们好像觉得，如果是鸟，那它们就多半在飞，如果是扁角鹿或老虎，那么它们就在不停地跑，跳。实际上鸟是停着的时候比飞的时候多，老虎懒得很，扁角鹿不停地吃草，只是嘴唇在动。

人们也是这样。我们想，人生中充满了爱，而当我们问问自己和别人——谁有多少时候在爱，却原来竟是那么少！请看，我们也是多么懒惰啊！

智慧隽语

谁有多少时候在爱，却原来竟是那么少！



隔　阂

〔德〕尼　采

两个人之间最大的隔阂，在于他们纯洁的心灵无法相互沟通。不妨抱持和他是同志的心情结识他。当你无法和他沟通时——告诉自己：“不要将他的臭味拿到鼻前来闻吧！”纯洁的最高本能，便是将那些与你背道而驰的人当成圣人，带他们到奇幻、危险且孤立的境地。只要你能像沐浴时对自身肉体的坦诚相见似地，把对方当成高贵的灵魂来与他交往，那就再也不会有隔阂了。

智慧隽语

不要将他的臭味拿到鼻前来闻吧！



人们的善意

〔西班牙〕葛拉西安

获得普遍的敬慕是重要的事情。获得普遍性的爱是更重要的事。有的事依赖于自然的性情，更多的事依赖于实行："自然的性情"立下一个基础，"实行"在那个基础上建立。仅有焕发的才气并不够，虽然它们事先就存在。赢得美好的印象就容易赢得善意。此外还需要仁慈的行动以产生仁慈的感情，仁慈的行动要尽力表现得好，讲出好话和做更好的事，爱别人，以便被爱。礼貌是伟大人物的策略魔法。

智慧身语

爱别人，以便被爱。



稻 草 人

〔黎巴嫩〕纪伯伦

有一回我对稻草人说："你总是孤独守望在这片寂寞的土地上，你一定厌倦了吧？"

稻草人回答道："能使他人恐惧是一种深沉持久的快乐，对此我永远不感厌倦。"

我低头沉思，而后说道："的确如此，因为我也能领悟这种乐趣。"

他说："只有那些稻草填躯的人才能体味这乐趣。"

于是我走开了，不知道这是恭维还是轻蔑。



一年过后，稻草人变成了一位哲学家。

当我再次从他身边走过时，看到两只乌鸦正在他的帽檐下筑巢。

智慧隽语

稻草人变成了一位哲学家。



事　理

〔古希腊〕爱比克蒂多斯

别人的小孩打破家里的坛子，旁观者都会立刻想“那是常有的事”，所以，当自己的坛子被打破时，也最好采取和别人的坛子被打破时同样的态度。

这个态度也可用在较为重大的事情上。

别人的妻子或小孩死去时，任何人都会说“那就是人类的命运”，但是当自己的亲人死去时，就会叹道：“啊！我是多么不幸的人！”

所以，当同样的事发生在别人的身上时，你应该想想看若换成是我们，会有什么样的心情？

智慧隽语

若换成是我们，会有什么样的心情？



好客之道

〔英〕哈伯斯

高明的主人像伟大的诗人一样难得。如果他款待的客人很多，他该对他们充分熟悉，确信被邀请的人们能亲切共处和彼此相悦。他应尽可能一视同仁。如果他雅好偏爱，受宠的该是身份比较低微的客人。对于余兴的提议他该当机立断，因为种种玩乐各有不同，倘若他不费心负责决定，将浪费许多时间。他该多多关心客人的来临和告退，以便给予他们出入上的种种方便。

智慧箴语

高明的主人，像伟大的诗人一样难得。



鸽的成分

〔西班牙〕葛拉西安

将蛇的狡猾轮换以鸽的率直。欺骗一位诚实的人是最容易的了。凡是不撒谎的人都会很容易相信别人，凡是不欺骗的人都很容易受他人欺骗。被欺骗并不总是因为愚蠢，可能是由于纯粹的善良。有两种人能够避免受到伤害：那些亲身经历到伤害的人，以及那些从别人的经历中了解到伤害的人。“谨慎”应该利用多量的“怀疑”，就如同“巧妙”利用“诱惑”一样，要在你自己之中混合鸽和蛇的成分，不是成为怪人而是成为非凡的人。

智慧箴语

凡是不撒谎的人都会很容易相信别人。



通　达

〔中国〕庄　子

使人穷困的有八种极端的东西，使人飞黄腾达的有三种东西，就像人有五脏六腑。姿态优美，黑发浓髯，高个，力大，体壮，美丽，勇敢，果断，八种都超过别人，必然因此而穷困。随缘顺从，低头哈腰，战战兢兢好像总不如人，三条都能使你飞黄腾达。智慧显露在外表，勇于行动就多招怨恨，实行仁义会多受责备。懂得生命的人豁达，精通智巧的人狭隘；通达大命的靠顺利，通达小命的靠碰巧。

智慧箴语

通达大命的靠顺利，通达小命的靠碰巧。



谈贫穷

〔法〕布洛克

你可以看到有少数的富人是贪婪的，卑鄙的，依其地位的性质，他们必须谨慎，而贫穷的人却轻易地和别人分享他少得可怜的东西。诚然，这并非由于好的动机，而仅由于确信无论他怎样做，到头来都是一样的。所以他的善意实出自软弱和漠不关心的混合。可是，这却养成一种习惯，它说明了在这种穷困之下造就其整个性格的人们，在他们有机会弄到一大笔钱时，总是随意挥霍的。

智慧隽语

贫穷能教人慷慨。



赌　博

〔美〕华盛顿

赌博是种恶癖。任何祸害都可能由它而起。而好赌之徒的品德和健康也同遭荼毒。它产自贪婪，与罪恶共生，也是灾祸的根源。它令许多名门望族堕落，无数人名声扫地，也是一些人自杀的原因。对所有染上此癖的人，其如痴如狂的程度相同。手气好的赌徒竭力逐鹿好运，直到厄运占上风。正走霉运的赌徒一心指望翻本，却每况愈下，终至不择手段把一切下注而全军覆没。总之，从这可厌的玩艺中获利者甚稀(纵然获利，这利益也分散无用)，受害者却不知凡几。

智慧箴语

赌博是种恶癖。



别人的承认

〔印度〕奥 修

希望能够得到别人的认可，希望能够得到别人的重视，这是每一个人的需要。

我们整个人生的结构就是被教成：除非我们能够得到别人的承认，否则我们是默默无闻的，我们是没有价值的。我们的工作并不重要，别人的承认才重要，这种观念把整个事情都倒转过来了。

我们的工作应该是重要的，它本身就应该是一种喜悦。我们应该工作，不是为了要被承认，而是因为工作使我们具有创造性。

不必要求别人的承认，如果承认来临，你就接受它，



如果它没有来临，那么你就不要去想它，你的满足应该是在于工作本身。

智慧箴语

如果承认来临，你就接受它；如果它没有来临，那么你就不要去想它。



两种人

〔美〕格　勃

世间只有两种人：属于问题的人，属于解答的人。你只为你自己着想吗——你能从生活里取得多少和取得什么？有这种想法的人，显然站在问题的一方。

或者，你在从事你所能做的贡献吗——你能给予多少，你能加入多少？这种人站在解答的一方。

有些人生活像玩老虎机，想尽量少给，却总盼望捞一笔大的。但我相信，当人们把生活视为可靠的、高明的投资，其收益依其耕耘而定时，他们会更聪明、更幸福，更心中坦荡。

智慧隽语

属于问题的人，属于解答的人。



创造与欢乐

〔法〕罗曼·罗兰

惟有创造是欢乐，惟有创造的生灵才是生灵。人生所有的欢乐是创造的欢乐：爱情、天才、行动，全靠创造这一团烈火迸射出来。即使那些在巨大的火焰旁边没有地位的野心家、自私的人、一事无成的浪子，也想借一点黯淡的光辉取暖。创造，不论是肉体方面或精神方面，总是脱离躯壳的樊笼，卷入生命的旋风，与神明同寿。创造是消灭死亡。可怜的是没有创造力的人，在世界上孤零零地，流离失所，眼看着枯萎憔悴的肉体与内心的黑暗，从来没有冒出一丝生命的光亮。可怜的是自知不能进行创造的灵魂，不像开满了春花的树一般满绽着生命与爱情。社会尽管给他光荣与幸福，也只是点缀一具行尸走肉罢了。



如何整理思路

〔英〕韦德尔

我整理思想的方法绝不是惟一正确的方法。我认识的一些人靠谈话整理他们的思想：他们把别人安置在一把舒适的椅子中，叫他聆听他们的思想；还有一些人，他们整理的方法是静静地坐着，呆呆地沉思；有些人的方法是独自在旷野中散步；有些人是先把他们要解决的问题对自己陈述一遍，然后照常进行一切事务，而根据经验将此问题托付给他们所谓的潜在的脑的思维作用。我认为每人都必须找到他自己的方法。在不同的时刻，或许适用的最好方法也不相同。

智慧隽语

我整理思想的方法绝不是惟一方法。



书　籍

〔英〕史麦尔

书籍具有不朽的特质。它们是人类努力最能持久的产物。庙宇雕像都会毁朽，而书籍独存。时间对伟大的思想是没有淡化作用的，伟大的思想从它们作者的心灵中流出，其新颖今昔无异。当年所说的，想的，依然活跃纸上。时间惟一的影响是淘汰坏的作品，因为只有好的东西才能长存。

书籍引导我们到上流社会，到最伟大的思想家那儿去。我们听到他们说的，做的；我们看到他们，栩栩如生，我们同情他们，喜欢他们，为他们忧戚；他们的经历变成我们的，我们觉得自己好像是他们描述的戏剧中的一个角色。



通才教育

〔英〕赫胥黎

受通才教育的人，以我看来，在青年时就能将身体训练成为意志的伶俐仆役，像机械般愉快而容易地做一切它所能做的事；他的智力是台清晰冷静的逻辑引擎，在顺利的发动中，各部分都有同等力量；他像蒸汽机，随时可转变为各种工作，能纺轻纱，也能造精神的安全瓣；他的心灵了解大自然的伟大基本的规律和知识，他不是苦行僧，而是充满生气与火花的人，但他的热情却因训练而随着坚定的意志走，臣服于柔和的良知；他学着去爱一切美，无论是自然的或人工的，去恨一切恶，以及尊重别人一如对己。

我认为只有这种人才算受过通才教育，因为他同自然和谐一致，克尽其所能地完全协调。



告　别

〔美〕亚伯拉罕·林肯

朋友们：不是处在我这地位上的人，很难体味到我此刻的惜别之情。这地方和这里人民的友情给了我一切。我在这里度过了1/4世纪。从青春岁月到了暮年。我的孩子在这里出生，其中一个埋葬在这里。我现在要离开你们。不知何年何月再回来，甚至不知是否能回来。我面临的任务比当年华盛顿肩负的还要重大。上帝曾一直庇护着华盛顿。没有上帝的扶持，我不会成功。有了他的扶持，我就不会失败。我们都信赖能与我同行，也与你们同在并无所不在的上帝，让我们满怀信心地希望，一切都将好起来。愿上帝赐福于你们，愿你们祈求上帝赐福于我。我向你们依依道别。



高贵的人

〔德〕尼　采

“高贵”是什么呢?“高贵”这个形容词，对于今日的我们，又有什么特别的意义呢?这个统御世上贱民的天空——日益变成不透明的铅白色。高贵的人又如何出现，又如何为人所知呢?

证明他们的存在，并非由于他们的行为——行为往往有着暧昧不明的定义，并不可信——当然也不是因为他们的“职业”，因为它只代表一个阶段——而应是以新的意识形态，来解释昔日的那种宗教“信仰”。高贵存在于那深具自信，且自行追求高贵灵魂的人身上，并非庸俗的人所能求，也非庸俗的肉眼所能见，更不是庸俗者所能否定的。



美的诞生

〔前苏联〕普里什文

没有粪就种不出玫瑰，但诗人仍然只赞美玫瑰，而不赞美粪，也就是肥料。应当展示玫瑰本身，也稍许留下一点儿腐臭变质的粪，为的是指出，美的近旁是善，紧挨着自由的是它从中挣脱出来的必需。

智慧隽语

美的近旁是善。



人类的迷途

〔德〕歌　德

人类真是不务实际的家伙！每个人都一样。当附近的人发生危险时，不去帮忙反而像出外参观一样高谈阔论、乐在其中；当大祸临头时，每个人则惟恐避之不及，争先出走。当可怜的犯人被判刑带往刑场时，谁都不想错过热闹，争相前往。在现代的社会，还有人把无罪难民的受难情形当成名胜古迹般，争相参观，而后没有人会认为这种相同的命运或许在不久的将来会降临在自己的身上。这种无可救药的肤浅，也许就是人类的天性吧！

智慧箴语

这种无可救药的肤浅，也许就是人类的天性吧！



和 谐

〔印度〕奥 修

很多人都试图要创造出一个和谐的、具有人性的社会，但是几乎所有的人都失败了，简单的理由就是，没有人去想，为什么社会是不和谐的。

它之所以不和谐是因为每一个人的内在都是分裂的，而他的分裂被投射到社会里。除非我们解决个人内在的分裂，否则不可能真正创造出一个和谐的社会。

创造出乌托邦的惟一方式就是人类的意识必须更成长，而无意识必须变得更少，使得在人类生命最终的阶段有一个片刻来临，到了那个时候就没有什么东西是无意识的：你只是纯粹的意识。那么就没有分裂了。



我的磨难

〔法〕萨　特

人的灵魂在自身存在中是受磨难的，因为它同一个它所是而又不能是的整体不断地纠缠，如果它不像自为那样自行消失的话，它便不能达到自在。它从本质上讲是一种痛苦意识，是不可能超越的痛苦状态。

我对于自身的一切判断，在我进行判断的时候，我已经是虚假的人，就是说我已成为另外的事物了。

在过去，那是以“曾是”的方式而产生的情绪。在世界之中，如同我是职员、独臂人或是无产者一样。过去，世界禁锢着我。我消失在宇宙的决定论之中，但是今天我向着未来彻底地超越着我的过去，只要我“曾经是它”。



变　幻

〔美〕埃利亚斯·卡内蒂

一个自我意识不断增长的人，面临的最大的危险，是事物的变幻无常，东西和观念越来越多。一切都在流动，每一堵墙都有自己的门，在它后面总有些什么；同样的花以新的色彩在他们面前开放；花岗岩般硬的街道渐渐会像黏土一样松软。人们可能在二十年里固执地渴望一种东西，但现在随着意识的增长，他们就不再想要它了。人们先前认为丑的东西，现在会以种种美丽的形式显露出来：它们在一阵轻柔闪烁的舞蹈之后，又会渐渐萎缩。一切都变得可能，审判犹如风中玻璃的锋刃；骨头会无限扩展，思想浸透了血泊；而那变成一切的人，能主宰一切的一切。



生于忧患

［德］尼　采

你们要尽可能——像昔日做牛做马似地，“尽可能”献身于工作，从中解除心里的苦恼。

而我们呢？我们希望能有比往日更多的苦恼！你们所期待的那种安乐境界，并不是我们的期望，而是一种希望的结束！安乐的境界将迫使人们对任何事情都漠不关心——而陷于想说出“穷极无聊”的批评！

巨大悲剧的锻炼——这种境界难道人们无法体会吗？这种锻炼将使人类生存的境界更上层楼，难道你们不明了吗？为了强化灵魂而陷入不幸境遇；目击伟大的破灭而引发灵魂的战栗；从种种悲惨的不幸当中，致力于培养转祸为福的勇气，而将自己懦弱的灵魂，训练得更具深度、神秘



感、虚伪、活力、狡狯与伟大——所有以上的一切，都是在苦难的境遇下，才能训练出如此高贵的灵魂。

智慧隽语

巨大悲剧的锻炼将使人类生存的境界更上层楼。



自　由

〔美〕柯比尔

如果自由就是放纵，可以让你随心所欲，那普天下就没有自由。

在没有法律、警察或政府的无政府状态中，你可以来或去，工作或游荡，盗窃或杀人，但你没有真正的自由。你经常担忧有人会挡阻你，打击你，或者甚至杀害你。在无为而治的蛮荒之地，或无人为敌的孤岛上，你的自由几乎乌有；没有值得你做的事；你的自由的圈子因太小而毫无用处。相反地，哪里有坚强的政府、繁多的法律和严格的官吏，哪里发展的机会就最大。

因此，自由不是放纵。放纵增加则自由减损。任何人应了解自由，并与放纵斗争，像对付残酷的侵略者一样。



事物本身

〔古罗马〕奥勒留

当我们面前摆着肉类这样的食物，我们得到这样一些印象：这是一条鱼，这是一只鸟，以及，这种饮料只是一点葡萄汁，这些印象就是如此，它们达到了事物本身，贯穿其底蕴，所以我们看到了它们是什么。我们在生活中恰恰应以同样的方式做一切事，对于那些看来最值得我们嘉许的事物，我们应当使它们赤裸，注意它们的价值，剥去所有提高它们的言辞外衣。因为外表是理智的一个奇妙的曲解者，往往当你最相信你是在从事值得你努力的事情时，也就是它最欺骗你的时候。

智慧隽语

外表是理智的一个曲解者。



真　谛

〔加拿大〕里柯克

对于我们大多数人说来，幻想是要破灭的。当我们回首过去的时候，生活历程显得越来越黯淡。难道一切都会如此幻灭么?小孩子好说“当我长大的时候”，长大了又怎么样呢?他说“我成家的时候”，成家了又怎么样呢?他说“在我可以退休的时候”——到退休之后，回首过去的历程，景物凋零，寒风萧瑟，他难免有一种岁月蹉跎之感。因为我们总是为时已晚才认识到：人生的真谛存在于每日生活的实际内容之中，而不存在于对美好生活的憧憬或对艰难境况的畏惧里。老是瞻望未来，成天忧心忡忡——这两者都会使生活失去真实意义。

智慧隽语

人生的真谛存在于每日生活的实际内容之中。



死　亡

〔美〕杰雷米·泰勒

死亡对人诚然是一场巨变，这点尚在世间的人大概无有不知。试想一个人童年时的雪肤丰颊，慧眼明瞳，少年时的矫健活泼，二十四五岁时的蓬勃精力与坚强筋骨，曾是如何光景，而老来之后的瘦损干瘪、憔悴枯槁，新葬之后的可憎可怖，令人嫌恶，这中间的悬殊确属巨大莫测。同样，我看过迎春初放绽破花蕾的红玫瑰，那美艳若晓空丽日，那娇嫩如玉露凝香；然而一旦当狂风不顾她少女般的羞涩，排闼直入，把兰闺深处的一切摧残殆尽，那其中的细腻风光顿时蒙上一层阴暗，逐渐呈现萎靡衰败；垂头丧气，茎摧梗折，入夜更枝叶飘零，颜色褪落，辗转委顿于荒芜秽草之中。

花的命运如此，每个男女的命运亦然……



良心的微笑

〔德〕黑 塞

人生虽充满挣扎、烦恼、丑恶，但除此之外，还有一点——那就是人类使自己面对上帝的能力和良心。良心在我们烦恼和对死亡的不安之中，在残酷和罪恶之中引导我们，从寂寞、无意义的世界中带出我们。良心和道德或法律一点关系都没有。良心比怠惰、利己心、虚荣心更强，即使在悲惨的谷底、迷妄的尽头，也能显示出一条敞开的大道，那不是回返死的世界，而是超越它，到达上帝之处。

不管任何人，常在烦恼和绝望的对岸，开辟一条让生有意义，死也容易的静谧之道。有人践踏自己的良心，无恶不作、全身沾满血迹。结果，深自叹息悔悟自己的迷误，而体验了蜕变之期。还有一些人，开始就和自己的良



心保持亲密的关系而过活，他们是少数幸福的圣人。对他们而言，不管发生什么事，只是外部受到侵袭、内心却毫无伤损，经常保持清明，他们脸上永远带着微笑。

智慧箴语

良心在我们烦恼和对死亡的不安之中，在残酷和罪恶之中引导我们，从寂寞、无意义的世界中带出我们。



逝者不返

〔捷克〕米兰·昆德拉

逝者不返。这就是我深切感受到的。生活中的各种基本状况不容复返。任何坚强的人都必须直面逝者不返这一事实。尽量咀嚼它。不应自欺欺人。不要装作对它视而不见。现代人自欺欺人。他极力回避从生到死的路途上所有的路碑。传统人更诚实。他沿途高唱着，走进人生的核心。

假如一个人失去了未来的天堂，他还拥有过去的天堂，失去了的天堂……昨日的行为被今天所掩盖，把我们与被遗忘不断吞噬的生活连在一起的最牢固的链环便是怀旧。



痛苦的感觉

〔法〕卢梭

我们认为一个不幸的人有多么可怜，我们才对他表示多大同情。我们在肉体上对我们的痛苦的感觉，比我们想像的要小一些；由于记忆力使我们觉得我们的痛苦在继续，由于想像力可以把它们延及至将来。因此，才使我们真正有所同情。虽然共同的感觉应当使我们对动物一视同仁，然而我们为什么对它们的痛苦就不如对人的痛苦那样关心?我想，其原因之一就在于此：一个人是不可怜他所养的拉车的马的，因为他不去揣测它在吃草的时候是不是会想到它所挨的鞭子和未来的疲劳。我们虽然知道那只在牧场上吃草的羊不久就要被人们吃掉，我们也不可怜它，因为我们知道它不是会料想它的命运的。



平静予辱

〔瑞士〕希尔提

“当你鄙视我时，就是在造就我的伟大。”这句话不是普通的成语，而是参照人生经验后所得的正确启示。

真正的优秀、伟大皆始于渺小，而且在此之前，必有某种轻蔑和屈辱的存在。所以，我们可以从被攻击、被鄙视中，推测到即将时来运转，就好像从春风中就可推测到春天即将来临一样。如果你在屈辱中发现即将带给你更好境遇的上帝之手，而心甘情愿地接受屈辱的话，你便已往前迈一大步。

一发生什么事就生气的人，仍无法驾御自己。

用平静的抵抗，对待所有的恶，才能赢得漂亮的胜利。



清醒的现实

〔法〕罗曼·罗兰

一个人决不能回到过去，只有继续向前。回头是无用的，除非看到你早先经过的地方，和住过的屋顶上的炊烟，在天边，在往事的云雾中慢慢隐灭。可是把我们和昔日的心情隔离得最远的，莫如几个月的热情。那好比大路拐了一个弯，景色全非，而我们是和以往陈迹永诀了。

人是不能想怎样就怎样的。志愿和生活根本是两件事。

掩盖了真实的面目，灵魂被阉割的病人，他无力保持自己的信仰，而以背叛自己为满足的人，我称其具有双重人格。



精神的传承



人人心中都有一股泉水，
日常的烦乱生活，遮蔽了它的声音。
当你夜半突然醒来，你会从心灵的深处，
听到幽然的鸣声，那正是潺潺的泉水啊！
回想走过的道路，多少次在这旷野上迷失了方向。
每逢这个时候，当我听到心灵深处的鸣泉，
我就重新找到了前进的标志。

——东山魁夷

传承文化 探索新知



ISBN 7-206-03676-7/B · 124
定价：120.00元（全10册 本册12.00元）